47 ANOS
1976
NOVA
CARAS
REVISTAS SOCIAIS
PRÉMIO CINCO ESTRELAS 2024

OFERTA

+16 PÁGS.

ENTREVISTA EXCLUSIVA

Sandra Felgueiras
"NÃO FAÇO JORNALISMO de ENCOMENDA"

N.º 2478 – SEMANAL DE 07 A 13/03/2024; PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 2,50 (IVA INCLUÍDO); FRANCE: € 5
02478
5 602929 000021

E ainda:
"O QUE FIZERAM À MINHA MÃE É IMPERDOÁVEL"

JORNALISTA DA TVI FOI AMEAÇADA E VANDALIZARAM-LHE A ARRECADAÇÃO

• PASSAGEM PELA CMTV FOI "UM TERROR ABSOLUTO"

• A FRASE "CRUEL" QUE OUVIU DE JUDITE SOUSA

ENTREVISTA EXCLUSIVA

INÊS CASTEL-BRANCO

"QUANDO COMECEI HOUVE POUCOS COLEGAS GENEROSOS COMIGO"

EXCLUSIVO

LUCIANA ABREU

FAZ MUDANÇA RADICAL NO CORPO

SAIBA PORQUÊ!

ELEIÇÕES LEGISLATIVAS

PEDRO NUNO SANTOS

LUÍS MONTENEGRO

QUAIS SÃO OS PARTIDOS "CAMPEÕES" DAS REDES SOCIAIS

lanzarotecaliente.com

CUIDADO E PROTEÇÃO CABELO, PELE E UNHAS

Beauty Caps é um revolucionário suplemento alimentar que contribui para revitalizar o cabelo, reforçar as unhas e rejuvenescer a pele, devido à sua fórmula inovadora (a mais vendida no Brasil e EUA), agora também em Portugal.

VivaMelhor
completamos a sua vida

ESCOLHA DO CONSUMIDOR

CINCO ESTRELAS

vivamelhor.pt

808 20 20 26*
*custo de chamada local

BEAUTY CAPS é um suplemento alimentar e não substitui um regime alimentar equilibrado e um estilo de vida saudável.

Sumário

N.º 2478 07/03/2024 a 13/03/2024

Nacional
Leonor Poeiras
A ex-apresentadora enfrenta uma batalha em tribunal contra a TVI desde que foi dispensada, em 2020. Após ter recorrido da primeira decisão, voltou a ver negado o seu pedido

09

15
Sara Prata
Com apenas três anos, a pequena Amélia é um verdadeiro fenómeno da Internet e tudo por causa da personalidade vincada da filha da atriz, que derrete os fãs

Gente do Brasil
Cauã Reymond
O ator já nos habituou à sua sensualidade, mas voltou a fazer subir a temperatura numa praia da Barra da Tijuca, onde exibiu o corpo esculpido de que é dono

28

Dia da Mulher
Andra Day
A voz que cantou o Hino Nacional Negro no Superbowl faz parte das 12 personalidades que lutam diariamente para alcançar um mundo mais igualitário para as mulheres

30

Realeza
Príncipe Harry
O duque de Sussex foi duramente criticado por Donald Trump, que garantiu que, se ganhar as próximas eleições nos Estados Unidos, o príncipe Harry ficará por sua conta

37

86
Dia da Mulher
Matilde Reymão
Na semana em que se celebra o Dia Internacional da Mulher, a *NOVA GENTE* elegeu as figuras que mais deram nas vistas nos últimos tempos nas mais diversas áreas e a jovem atriz da TVI é uma delas

Georgia Cole

Nasceu em Bristol, Inglaterra, tem 26 anos e ficou conhecida por participar no *reality show Love Island* em 2023.
A empresária não passa despercebida com a sua silhueta de sonho e, no Instagram, soma 144 mil seguidores, que não resistem às fotos ousadas e sensuais que por lá partilha.

Foto: D.R.

Patrícia Branco
Diretora

A IMPORTÂNCIA DE CELEBRAR O DIA DA MULHER

Estamos na semana do Dia da Mulher e, apesar de muitos não concordarem com a celebração desta data, é preciso entender primeiro o que ela significa. Dizer que também devia haver um Dia do Homem é, no mínimo, ignorância. O Dia da Mulher simboliza a luta que muitas travaram no início do século XX pela igualdade de direitos, fossem eles profissionais, sociais ou até o direito ao voto. Hoje, muitos deles estão-nos garantidos, mas há ainda um longo caminho a percorrer e o machismo continua a dar cartas em muitos setores da sociedade em que vivemos.

Um estudo levado a cabo em 2023 revela que, em Portugal, as mulheres recebem em média menos 150 euros do que os homens pela mesma função e este número cresce à medida que as responsabilidades aumentam. Por exemplo, mulheres em cargos de chefia ganham menos 593,39 euros do que os homens que fazem o mesmo trabalho. Mais: só no ano passado, foram registados no nosso país 20.323 crimes de violência doméstica, que resultaram na morte de 17 mulheres. Este ano, e ainda estamos em março, já foram assassinadas seis.

O desrespeito pelos direitos das mulheres estende-se a vários pontos do globo. Dados da ONU revelam que 1 em cada 3 mulheres já sofreu algum tipo de violência física ou sexual, e mais de 200 milhões de mulheres e raparigas foram vítimas de mutilação genital. Por isso, quem diz que o Dia da Mulher devia ser abolido do calendário não deve ter a mínima noção do que ele, de facto, representa.

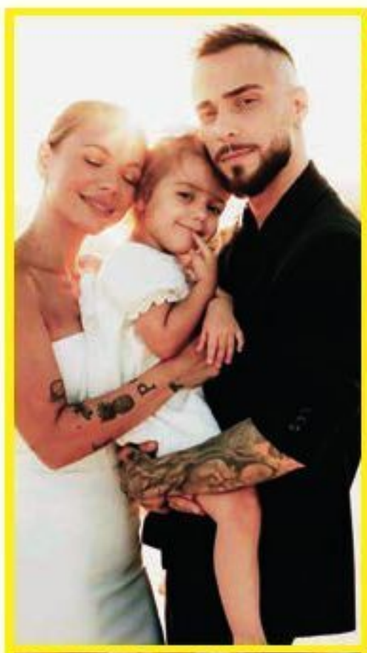
Nesta edição da **NOVA GENTE**, celebramos as mulheres. A nossa redação elegeu aquelas que se destacaram nas mais variadas áreas, como Sandra Felgueiras no jornalismo – e que escolhemos para capa –, Matilde Reymão na ficção nacional, Jéssica Silva no desporto, Carminho na música, entre muitas outras. Temos também aquelas que deram cartas lá fora e as que tiveram mais visibilidade no mundo da realeza. Isto, claro, entre muitas outras histórias que lhe oferecemos esta semana e que fizemos a pensar em si, caro leitor.

Quanto a mim, continuarei a celebrar o Dia da Mulher, seja em jantares com amigas, seja em casa, com a minha mãe e a minha filha. É a ela, que tem 16 anos, que tenho de passar a mensagem da importância que esta data tem. É ela que me preocupa quando vejo que os nossos direitos podem estar em causa. E é com ela que me sento a conversar e que lhe digo que pode ser o que ela quiser, fazer o que quiser, e pensar como quiser. Cá em casa não há restrições. Espero que, quando ela for mais velha, o mundo seja um lugar parecido com aquilo que ela tem em família.

Patrícia C. Branco

Kelly Baron e Pedro Guedes
REVELAM SEXO DO BEBÉ

Apaixonaram-se durante a participação de ambos no **Big Brother VIP**, em 2013, e estão agora à espera do primeiro filho em comum. Na semana passada, Kelly e Pedro organizaram o chá de revelação para saberem o sexo do bebé e revelaram que vão ter um menino. "*Início do nosso grande amor*", lê-se na legenda de um vídeo que o casal partilhou, em que é possível ver fumo azul.



Mel Jordão e Diogo Piçarra
FESTA COR-DE-ROSA PARA A FILHA

A pequena Penélope completou quatro anos de vida a 3 de março e os papás organizaram-lhe um dia muito especial. Mel Jordão e Diogo Piçarra presentearam a filha com uma festa toda decorada em tons de cor-de-rosa, em que o tema foi a série de animação **Patrulha Pata**. Pepi, como é carinhosamente tratada, teve direito a um bolo de dois andares, animadores vestidos a rigor, um trampolim, um insuflável e muitos balões!

Maria Cerqueira Gomes
EM ESCAPADELA ROMÂNTICA NO ALGARVE

A apresentadora da TVI está cada vez mais apaixonada e já não o esconde! Na semana passada, Maria Cerqueira Gomes rumou ao Algarve com o namorado, Cayetano Rivera, para desfrutarem de uns dias românticos. Nas redes sociais, partilharam fotografias deste retiro, que durou apenas dois dias.

Ana Sofia Cardoso

GRÁVIDA DO SEGUNDO FILHO!

A jornalista da TVI está à espera do segundo filho! A novidade foi dada pela própria, que partilhou com os fãs uma ecografia e fotografias suas a exibir a barriguinha de grávida. A pivô da CNN Portugal revelou que está grávida de seis meses, e a gravidez passou completamente ao lado de quem a acompanha na televisão. Nem sequer na gala do 31.º aniversário da TVI Ana Sofia Cardoso levantou suspeitas.

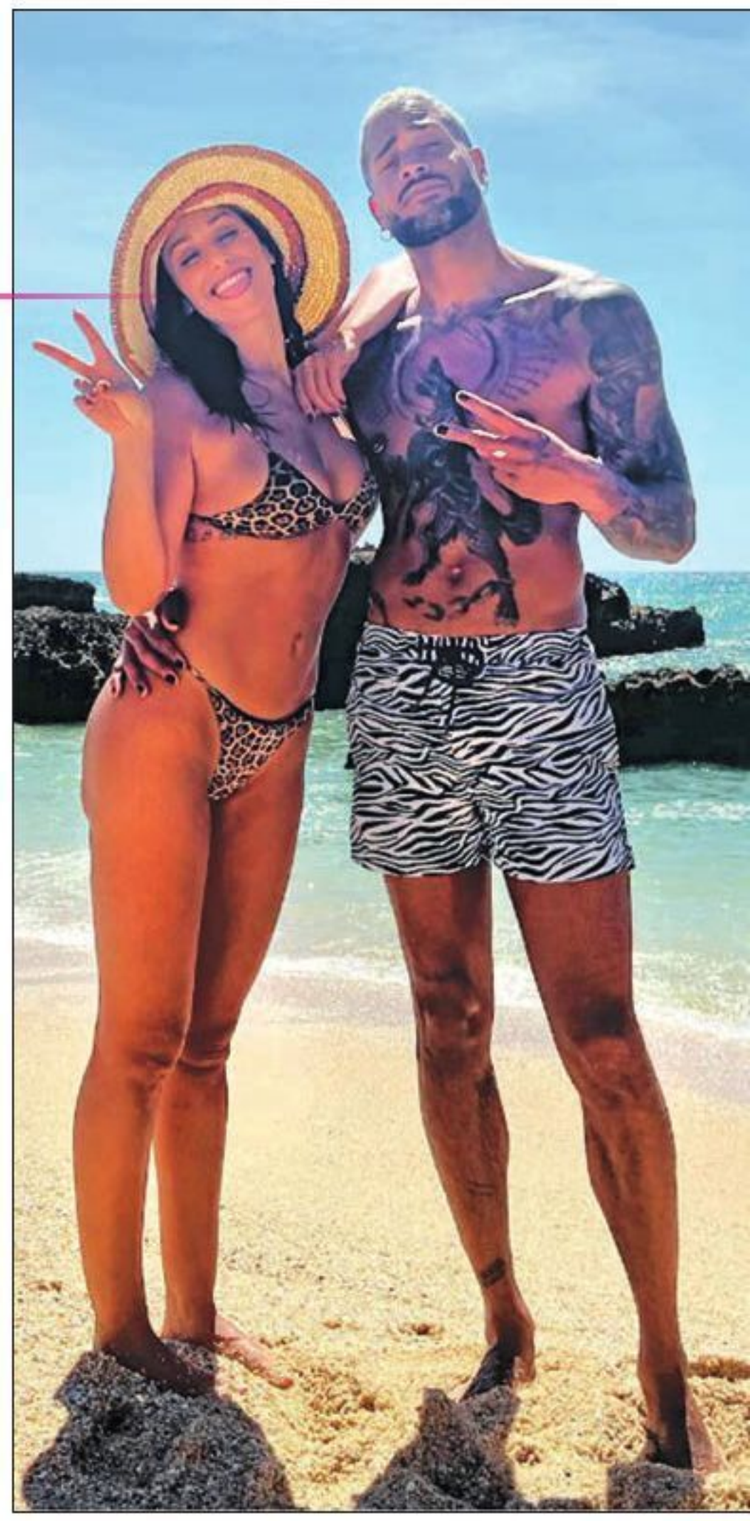
José Carlos Pereira

PARTILHA FOTO COM A NAMORADA E OS FILHOS

José Carlos Pereira vive um novo amor ao lado da médica Irina Sustelo e no passado fim de semana desfrutou de momentos especiais ao lado da namorada e dos dois filhos mais novos, Tomás e Afonso, frutos da relação terminada com Inês de Góis. O ator e também médico partilhou um registo fotográfico ao lado dos amores da sua vida e os fãs não pouparam nos elogios.

Rita Pereira

REAGE AOS RUMORES SOBRE "CRISE NA RELAÇÃO"



Nos últimos meses, a atriz viveu no Brasil para gravar a série da HBO *Dona Beja*. Surgiram, entretanto, rumores que davam conta de uma crise na relação com Guillaume Lalung e agora Rita Pereira desmentiu tudo. "*Fiz questão de não prestar atenção ao que se estava a passar em Portugal. Estive concentrada no que estava a fazer, portanto os rumores não ocuparam o meu cérebro e não me distraíram daquilo que era realmente importante. Nunca estivemos em crise, nem de perto nem de longe, nem de nada que possam ter inventado*", disse à *Caras*.

Textos: MAFALDA MOURÃO; Fotos: PATRÍCIA PILLATO e D.R.

Sábado 24 12h50

CLÁUDIO RAMOS
PASSEIA COM A FILHA
E A EX-MULHER

ALMOÇO EM BOA COMPANHIA

O apresentador da TVI esteve com a filha, Leonor, e a ex-mulher, Susana Moniz, naquele que, ao longo dos últimos tempos, tem sido o seu único dia da semana sem trabalho.

Cláudio Ramos não passou despercebido ao andar por uma das zonas mais movimentadas da cidade de Lisboa ao lado da jovem e da mãe desta. Leonor já tem 19 anos

Cláudio Ramos não tem tido descanso dos compromissos profissionais, mas aproveita todos os momentos que tem livres para estar junto daqueles que mais ama. Foi o que aconteceu no passado dia 24 de fevereiro, sábado, quando foi apanhado pela objetiva da **NOVA GENTE** a passear com a filha, Leonor, e a ex-mulher, Susana Moniz, no Largo do Rato, uma das zonas mais movimentadas da cidade de Lisboa.

Naquele que tem sido, ao longo das últimas semanas, o seu único dia de descanso – está de segunda a sexta-feira de manhã na condução do programa **Dois às 10** (ao lado de Cristina Ferreira) e aos domingos à noite como anfitrião do *reality show* **Big Brother: Desafio Final** –, o apresentador da TVI desfrutou, à hora de almoço, da companhia de Leonor, de 19 anos, e da mãe da jovem.

Apesar de se ter divorciado de Susana Moniz há cerca de 20 anos, Cláudio Ramos, com 50, sempre manteve uma relação de grande amizade e cumplicidade com a professora. Ainda no mais recente Cristina Talks, onde esteve como orador convidado, confessava que a ex-mulher, a sua grande confidente, foi a "*única pessoa*" que acreditou em si e lhe deu força para que o comunicador lutasse pelo seu sonho de fazer televisão.

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: D.R.

Proteja o seu organismo

INTELECTO

ENERGIA

IMUNIDADE

REDUÇÃO DO CANSAÇO E FADIGA

Cuide de si e ajude a reforçar o sistema imunitário

Um suplemento multivitamínico, multimineral, multibiótico com mais de 40 vitaminas, minerais e bióticos que contibuem para o normal metabolismo de produção de energia, reduzindo a fadiga e o cansaço, e são absolutamente fundamentais para a saúde e bem-estar. **SINTA O SEU CORPO A FUNCIONAR A 100%.**

VivaMelhor®
completamos a sua vida

ESCOLHA Nº1 DO CONSUMIDOR 2024

PRÉMIO CINCO ESTRELAS 2024 9 ANOS CONSECUTIVOS

vivamelhor.pt

808 20 20 26*
*custo de chamada local

VITASOL é um suplemento alimentar e não substitui um regime alimentar equilibrado e um estilo de vida saudável.

LUCIANA ABREU,
FAZ TRANSFORMAÇÃO FÍSICA
PARA PROTAGONIZAR FILME

"JÁ ENGORDEI 4 QUILOS E GANHEI UNS MÚSCULOS"

A atriz despediu-se do cabelo loiro para dar vida a **Alana** numa grande produção de cinema. Além disso, está focada numa preparação física muito exigente porque a sua personagem vai envolver-se em várias cenas de luta.

A atriz está a fazer treinos seis vezes por semana para estar apta para fazer cenas de luta

Luciana Abreu vai ser protagonista de um filme internacional, da realização de Hugo Diogo, cujo nome provisório é **Flor Brava**. A atriz, de 38 anos, não podia estar mais feliz com este novo projeto profissional, que vai dar oportunidade ao público de a ver *"num registo completamente diferente de tudo aquilo a que estão habituados"* e contou à **NOVA GENTE** que o maior desafio tem sido a transformação corporal. *"Estou a fazer preparação física seis dias por semana, alternando entre ginásio e aulas de* taekwondo*"*, começou por dizer a também cantora, que dá vida a Alana, uma *blogger* conhecida que está a tentar divorciar-se, mas cujo marido não aceita a separação. Numa saída à noite, ela é espancada e violada por três homens. *"Quando a Alana regressa à cidade e se vinga de todos aqueles que a violaram e a tentaram matar, não vai ser nada branda* [risos]*, o que implica muitas cenas de luta e violência, para as quais tenho que estar muitíssimo bem preparada porque não quero duplos. Quero ser eu a fazer o filme do início ao fim"*, contou.

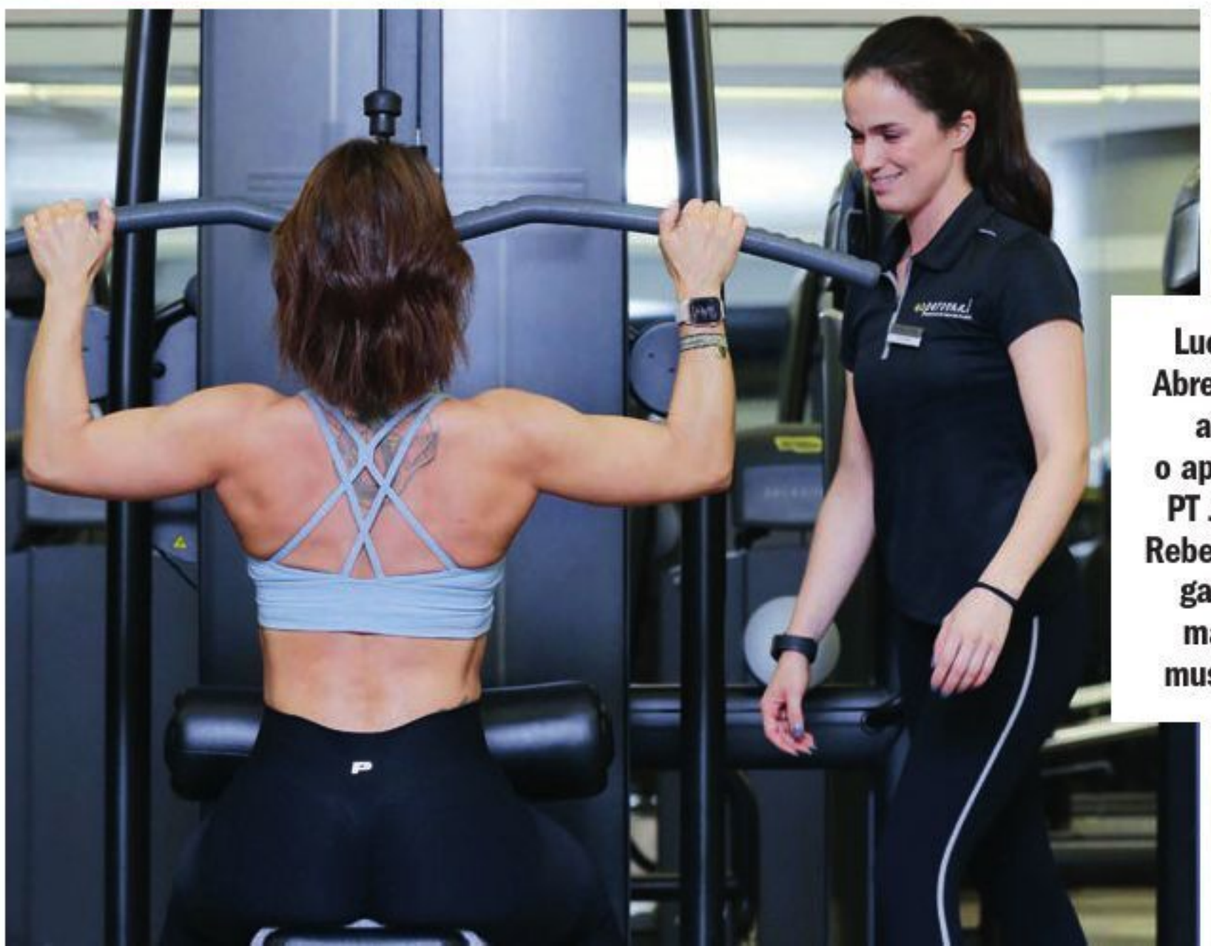
"(O papel) *implica muitas cenas de violência para as quais tenho de estar bem preparada porque não quero duplos"*

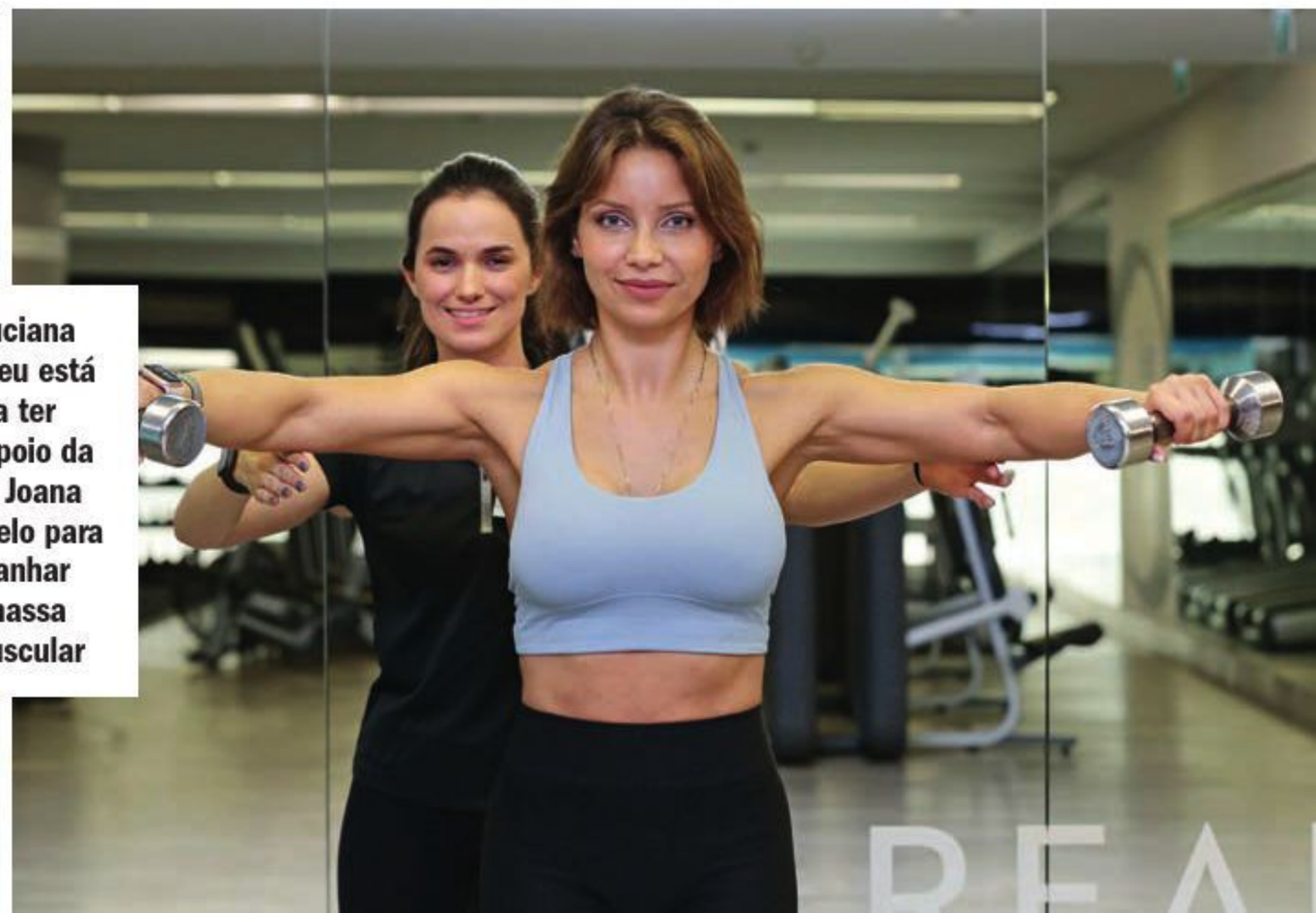
Em algumas cenas da trama, a atriz vai estar *"irreconhecível"*. *"Na primeira parte de gravações do filme já fiquei irreconhecível com a caracterização. Afinal a Alana foi violada, espancada e vítima de tentativa de homicídio. Foi muita tinta vermelha em cima de mim. Outra das grandes transformações foi deixar o loiro e estar morena, e depois é a preparação física"*, adiantou, assumindo que já ganhou algum peso em massa muscular. *"Já engordei quatro quilos, e ganhei uns músculos* [risos]*. Temos agora um interregno de três ou quatro meses nas filmagens para que eu consiga preparar-me ainda melhor fisicamente. Todo o filme gira em torno da minha personagem e, se eu não estiver no meu melhor, reflete-se em todo o elenco e em todo o filme. É uma responsabilidade gigante e eu sou muito perfeccionista comigo própria"*, acrescentou.

As cenas da violação *"foram difíceis de gravar"*

A personagem de Luciana Abreu está presa numa relação *"que já deu tudo o que tinha para dar"*. Decide, então, colocar um ponto final no casamento para ficar livre e desinibida. No entanto, a vida muda durante uma saída à noite com a melhor amiga. *"Numa discoteca, conhece João Pedro, um promissor e sedutor homem de negócios que ela acompanha até ao parque de estacionamento, quando surge uma carrinha da qual saltam dois outros homens corpulentos que a empurram para dentro e, juntamente com João Pedro, a violam e a espancam, deixando-a como morta numa estrada deserta"*, revelou. E prosseguiu, garantindo que foram cenas muito difíceis de gravar *"quer emocionalmente, quer fisicamente. O realizador do filme é extraordinário. Foi de um cuidado extremo comigo, para garantir que tudo corria sempre pelo melhor. Naturalmente que gravar todas as noites, das 18 às 6h da manhã, com roupas de verão, em noites geladas como as que temos tido ultimamente, é extremamente desgastante fisicamente, sem falar do peso emocional que são as cenas de uma violação."*

Depois deste episódio traumático, Alana vai querer vingar-se. *"Ela é encontrada por um velho eremita ex-militar que rejeitou a sociedade depois das atrocidades que viu e cometeu na Guerra Colonial. Refugiou-se no campo. Ele encontra-a, cuida dela e,* ➤





Luciana Abreu está a ter o apoio da PT Joana Rebelo para ganhar massa muscular

CHEIA DE TRABALHO
A atriz está agora a conciliar as gravações do filme com o *Domingão*, da SIC, mas está feliz por ter estes projetos em mãos

lentamente, ensina-a de novo a viver. Ensina-a a caçar, a sobreviver e a defender-se. Transformada noutra pessoa e sedenta de vingança, a Alana despede-se dele para voltar à cidade em busca de justiça. O resto, é surpresa", disse ainda.

Fazer um filme de vingança está a ser especial para Luciana Abreu, mas a artista confidenciou à nossa revista que a personagem *"colide um bocado"* com os seus próprios princípios. *"Eu abomino a vingança. Quando me aborreço com alguém, não desejo vingança nem nada de mal, apenas perdoo para viver bem comigo própria e afasto as pessoas da minha vida. Posto isto, sendo a Alana, após a violação e tentativa de homicídio movida pela vingança, é muito diferente de mim, daí o desafio ser ainda maior"*, referiu. A trama poderá ser vista no final do ano, nos cinemas NOS, e conta também com a participação de Inês Herédia, Miguel Nunes, André Aparício e Duarte Grilo. *"A mensagem deste filme é importante, principalmente, para adolescentes, como é o caso das minhas filhas mais velhas, jovens e até adultos, porque estamos constantemente a alertar para os perigos de sair à noite. Para além de ser uma belíssimo filme de ação, é também um alerta"*, acrescentou.

A gestão da vida pessoal e a relação com o amor

Com as gravações do filme de segunda a sábado, e com **Domingão**, da **SIC**, ao domingo, a atriz tem a semana repleta de trabalho e confessa que tem tido menos tempo para as filhas. *"Seria desonesto dizer que não me sinto exausta. Ainda assim, sempre que posso, descanso o máximo possível para não prejudicar a minha saúde. Há semanas mais exaustivas e outras menos. Felizmente, nas semanas em que trabalho mais, as minhas filhas tem o privilégio de ser crianças repletas de amor, atenção, carinho. Tenho uma família que é a nossa base e o nosso grande apoio. Não deixam que as minhas filhas sintam ausência de afetos."*, contou, orgulhosa.

Por agora Luciana não está a gravar novelas para a SIC, mas confessou que *"já tem saudades"*. *"Sou artista exclusiva da SIC. Se a SIC me chamar, terei muito gosto"*, disse. Sobre a relação do ex-namorado, João Moura Caetano, com Bárbara Norton de Matos, a atriz mostrou-se bem resolvida e admitiu que não terá *"problema nenhum"* em contracenar com a também atriz no futuro, se o canal de Paço de Arcos as juntar numa mesma produção: *"A Bárbara é minha colega de trabalho e nunca me recusei a trabalhar com quem quer que fosse. Estou de braços abertos para todos os projetos e todos os colegas que a SIC considerar pertinentes"*.

"A Bárbara [Norton de Matos] é minha colega e nunca me recusei a trabalhar com quem quer que fosse"

Sobre o cavaleiro, que é padrinho das filhas mais novas (Amoor e Valentine), a artista revelou que este *"mantém o contacto necessário com a madrinha delas e está a par das informações pertinentes enquanto padrinho"*. Questionada sobre se estaria desiludida com o amor, Luciana assumiu-se tranquila: *"A vida é amor. Não há vida sem amor. E eu tenho o maior amor do mundo: o amor das minhas filhas e da minha família. Nunca será demais amar"*.

Texto: MAFALDA MOURÃO COM PATRÍCIA CORREIA BRANCO; Fotos: HELENA MORAIS E D.R.;

Agradecimentos:
HOLMES PLACE CASCAIS (@HOLMESPLACEPORTUGAL)

PERSONAL TRAINER ELOGIA EMPENHO DA ATRIZ

Para ganhar a forma física exigida pelo filme, Luciana Abreu está a ser acompanhada pela *personal trainer* Joana Rebelo, do ginásio Holmes Place Cascais. A PT revelou à *NOVA GENTE* como são os treinos que a atriz está a fazer. "*A Luciana neste momento está a realizar treinos de hipertrofia, onde procuramos aumentar a massa muscular e, como consequência, torná-la mais forte também*", contou. O objetivo destes treino é "*aumentar o tamanho do músculo e o seu volume*".

Relativamente ao tempo de treino que Luciana precisa para estar com a forma física pretendida, Joana Rebelo explicou: "*Não depende apenas do treino que está a ser realizado. O processo de treino é mais complexo do que isso, tendo em conta as restantes variáveis que tendem a ser esquecidas. Uma alimentação equilibrada e descanso suficiente para que o corpo tenha tempo de recuperar todo o dano e stress que lhe é causado ao longo do dia. Segundo a nossa periodização, em julho queremos atingir os resultados.*"

Para a *personal trainer*, a atriz está a ser uma "*boa aluna*". "*Como a Luciana é uma pessoa extremamente disciplinada, focada nos objetivos a que se propõem e tem uma excelente noção corporal, temos muitos pontos positivos que nos facilitam o processo e que nos vão permitir atingir os resultados. É sem dúvida alguma uma guerreira e nunca desiste, o que é muito gratificante para mim. Enche-me de orgulho todos os dias. É um raio de luz que temos no ginásio, toda a gente gosta da presença dela, tem um coração de ouro*", disse.

VALOR MILIONÁRIO

A apresentadora exigia em tribunal 1 milhão e 286 mil euros de indemnização por ter sido dispensada da TVI ao fim de 17 anos no canal.

LEONOR POEIRAS PERDE NOVAMENTE PROCESSO CONTRA A TVI EM TRIBUNAL, MAS...

ELA VAI CONTINUAR NA LUTA

A apresentadora enfrenta uma batalha em tribunal contra a estação de Queluz de Baixo desde que foi dispensada, em 2020. Após ter recorrido da primeira decisão, voltou a ver negado o seu pedido.

Um ano depois de ter perdido o processo contra a TVI, conheceu-se o desfecho do processo imposto por Leonor Poeiras. Em fevereiro de 2023, a justiça não deu razão à comunicadora, que exigia 1 milhão e 286 mil euros de indemnização por ter sido dispensada da TVI ao fim de 17 anos. Este valor serviria ainda para compensar os salários que deveria ter recebido desde que foi despedida e os subsídios.

Insatisfeita com a decisão, Leonor decidiu recorrer ao Tribunal da Relação de Lisboa. Após vários meses sem dar notícias sobre o processo, a antiga apresentadora do canal de Queluz de Baixo decidiu, no passado dia 8 de janeiro, fazer uma atualização sobre este processo. *"Perguntam-me muito sobre o processo em Tribunal que movi contra a estação onde trabalhei 17 anos. Não é o meu assunto preferido mas claro que merecem resposta, afinal, se se sentem próximos de mim é porque foram durante muitos anos, através da televisão"*, começou por escrever.

"Aguardamos resposta ao recurso que apresentámos, em que firmámos a nossa não concordância com a sentença proferida. Contudo, e para que tenham uma ideia do que é estar em Tribunal, qualquer que seja o desfecho da ação na 2.ª instância (Relação), a parte que ficar vencida pode tentar ainda o recurso para uma instância superior", esclareceu.

No dia 1 de março deste ano, conheceu-se o tão esperado resultado do recurso. Segundo avançou o **Correio da Manhã**, a apresentadora voltou a perder o processo. *"O Tribunal da Relação de Lisboa considerou improcedente o recurso da ex-apresentadora contra a sentença no caso que opunha à estação"*, pode ler-se. De acordo com o mesmo jornal, a apresentadora não poderá voltar a recorrer a nenhum tribunal superior. Através da sua conta de Instagram, Leonor Poeiras já reagiu, dando a entender que vai continuar na luta, mas não revelou mais pormenores.

Sem projetos em televisão, a comunicadora desvendou, em junho passado, que está a apostar numa nova área profissional: *"Estou a reestruturar a minha carreira na comunicação e em paralelo estou com projetos criativos de renovação de espaços e casas"*.

Revelou ainda que, para continuar a batalha contra a TVI, teve de vender o seu monte no Alentejo. *"Uma coisa muito triste em relação à justiça é que é preciso ter coragem e dinheiro. Tinha um terreno no Alentejo e tive que o vender. Há um lado da minha vida que entreguei, eu estou a dar tudo neste processo"*, declarou.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Foto: IMPALA

A cantora faleceu num trágico acidente de viação, a 5 de dezembro de 2020. O namorado ia ao volante do carro.

IVO LUCAS PRETENDE SER ABSOLVIDO DO ACIDENTE QUE VITIMOU SARA CARREIRA

DEFESA QUER NOVO JULGAMENTO

O advogado do ator apontou várias falhas ao Tribunal de Santarém e pondera pedir reabertura do processo. Os outros condenados também garantem que vão recorrer.

Condenado a dois anos e quatro meses de prisão com pena suspensa e a um ano de inibição de condução por homicídio negligente de forma grosseira, Ivo Lucas pretende a repetição do julgamento do acidente de carro que vitimou Sara Carreira, a 5 de dezembro de 2020. A leitura da sentença ocorreu no início deste ano, a 12 de janeiro, e, na altura, mais dois arguidos foram condenados a prisão com pena suspensa: Paulo Neves e Cristina Branco.

No recurso enviado ao Tribunal da Relação de Évora, a defesa de Ivo Lucas apontou várias falhas e "*incongruências*" ao Tribunal de Santarém, onde decorreu o julgamento, revelou o **Correio da Manhã** (**CM**). No documento a que o referido jornal teve acesso, o advogado Rodrigue Devillet Lima referiu que o artista não conduzia de forma desatenta nem em excesso de velocidade, contrariamente ao que o Tribunal de Santarém deu como provado, e que seguia entre os 116 e os 120 quilómetros por hora na noite em que ocorreu o acidente. A defesa do cantor declara também que a juíza "*sobrevalorizou as declarações dos peritos e as imagens das câmaras, ignorando o depoimento dado pelas testemunhas*". Citado pelo **CM**, o advogado sublinhou: "*Não pode deixar de saltar à vista que há aqui uma manifesta incongruência entre a prova que resulta dos autos e depoimentos de testemunhas*".

Rodrigue Devillet Lima questiona ainda se o carro da fadista Cristina Branco, com o qual Ivo colidiu, era visível num raio de 400 metros. "*Resulta claro da sentença que a alegada visibilidade de 400 metros é-nos oferecida através de recolha de imagens do Google Earth e linhas traçadas a régua e esquadro no conforto do gabinete do perito, bem como visitas ao local dos acidentes durante o dia*", disse, alegando uma "*substancial desvalorização do terceiro embate causado pelo arguido Tiago Pacheco*", que alegadamente circulava a pelo menos 146 quilómetros por hora, e questionando se foi esse embate que causou a morte de Sara Carreira. O relatório da autópsia apresenta, de acordo com o mesmo jornal, uma "*descrição exaustiva das lesões*", mas não deixa claro se "*as mesmas ocorrem na sequência do segundo ou terceiro embate*".

"Ivo Lucas não conduzia de forma desatenta nem circulava em excesso de velocidade"

O objetivo deste recurso colocado pela defesa do cantor é a absolvição total de Ivo Lucas pela morte de Sara Carreira. Porém, caso esta sentença não seja o entendimento dos juízes desembargadores, a equipa de defesa do ator pede o reenvio do processo e promete requerer um novo julgamento.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: IMPALA

CRISTINA BRANCO E PAULO NEVES TAMBÉM RECORREM

Cristina Branco decidiu recorrer da sua pena e garantiu ao *CM* que a segunda colisão ocorreu *"devido à condução desatenta de Ivo Lucas e em excesso de velocidade"* e não devido ao seu veículo ter ficado *"imobilizado na via central da autoestrada"*. A fadista declarou ainda que travou antes de embater no carro de Paulo Neves. Segundo o mesmo jornal, Paulo também recorreu, para ficar com menos tempo com inibição de conduzir.

O advogado do ator afirma que a juíza sobrevalorizou as declarações dos peritos, ignorando os depoimentos das testemunhas

Susana Dias Ramos

Psicoterapeuta e comentadora do ***Big Brother***

PETER PAN

Em janeiro de 2021, quem não conhecia o Hélder pela sua participação no **Duplo Impacto** ficou a conhecê-lo pelo pior dos motivos. Foi título da Imprensa nacional e até internacional que um concorrente tinha sido expulso do **BB** após ter feito uma saudação nazi! Foi expulso para espanto do mesmo, que não fazia a mínima ideia do que tinha feito. Passaram três anos. A 19 de fevereiro deste ano, vejo-o sentado no sofá deste **Desafio Final**, assustado, pronto para entrar na casa e a ouvir as recomendações do apresentador e do Big. *"Hélder, tenha juízo, cuidado com as brincadeiras"*, e é quando me apercebo que passados os ditos três anos ele ainda não sabe bem o motivo por que foi expulso.

Recebi mensagens acerca dele e até da síndrome que as pessoas acham que ele poderia ter. A síndrome de Peter Pan é um termo que descreve um conjunto de características psicológicas e emocionais em adultos que têm dificuldade em aceitar a responsabilidade de se tornarem adultos. O nome é derivado do personagem fictício Peter Pan, um homem que se recusa a crescer e prefere viver na Terra do Nunca, onde pode permanecer eternamente jovem. Estas pessoas podem exibir comportamentos como evasão de responsabilidades, relutância em assumir compromissos sérios, dependência emocional de outras pessoas, dificuldade em lidar com conflitos e resistência à ideia de envelhecer, e é influenciada por diversos fatores, como experiências traumáticas na infância, falta de modelos adultos positivos, ansiedade em relação ao futuro. Geralmente, para ajudar a pessoa a lidar com estas emoções, a terapia é a resposta. Mas quero deixar-vos uma questão. O Hélder tem 43 anos, sabe que os tem, e tem também uma profunda inabilidade para compreender o mundo como ele se lhe apresenta. Não como se quisesse ser um miúdo, mas antes como um miúdo que nem sabe que o é! Ele quer mostrar o quão maduro é, como é capaz! A questão é a seguinte. Se todos adoramos o Peter Pan, por que raios estamos tão desconfortáveis com o Hélder? Se ele é só infantil... Ou será que não é só isso e parece até meio inconsciente não o proteger? Digam-me vocês que eu também não estou certa!

Tépá Semana

A apresentadora diz que Cristina Ferreira e João Patrício nunca lhe faltaram ao respeito. Nos bastidores, há rumores de que Francisco Monteiro poderá substituir Fanny

FANNY RODRIGUES ESCLARECE RUMORES SOBRE UMA POSSÍVEL DISPENSA DA TVI

"SÓ SAIO DAQUI QUANDO FIZER SENTIDO"

Depois de terem saído notícias de que poderia ser substituída por Francisco Monteiro no **Somos Portugal**, cunhado de Cristina Ferreira, a apresentadora decidiu fazer uma declaração em direto.

Fanny Rodrigues está de pedra e cal na TVI. Quem o garante é a própria. No passado domingo, em direto no **Somos Portugal**, a *belle portugaise* aproveitou a música de Xana Carvalho para dar o mote a um esclarecimento público sobre os rumores que têm ensombrado o seu vínculo profissional à estação de Queluz de Baixo. "*A verdade é que esta música podia ter sido feita para mim,* ***Balanço Mas Não Caio****. Estou no* ***Somos Portugal*** *vai fazer este mês três anos e se ainda não caí foi porque tive duas pessoas que nunca me deixaram cair: a Cristina Ferreira e o João Patrício*", começou por dizer. E continuou: "*E eu acredito que as pessoas tenham de falar e possam falar da minha vida privada, até porque muitas vezes me meto a jeito para isso, a verdade é que ainda tenho alguma imaturidade e não sei lidar bem com certas coisas. Mas agora não posso admitir em momento algum que tentem falar ou denegrir pessoas que me têm ajudado muito.*"

Fanny Rodrigues recentemente foi notícia porque terá discutido com João Patrício, diretor executivo de Entretenimento e Ficção da estação de Queluz de Baixo, nos bastidores do **Somos Portugal**. A também ex-concorrente da **Casa dos Segredos** estaria a tentar renegociar o valor do seu vencimento quando, relatou fonte da produção, os ânimos azedaram. Agora, com estas declarações em direto, a apresentadora decidiu meter água na fervura: "*Tanto a Cristina Ferreira como o João Patrício nunca me faltaram ao respeito, tanto a nível pessoal como profissional.* (...) *E parem de me despedir, senhores. Porque eu cá estou na TVI, vai fazer 13 anos em setembro, e só saio daqui quando fizer sentido*".

"Acredito que as pessoas tenham de falar e possam falar da minha vida, até porque muitas vezes me meto a jeito"

Não faz parte dos quadros

Apesar de estar na TVI há quase 13 anos, altura em que entrou na segunda edição do *reality show,* não faz parte dos quadros da estação, e o seu namoro atribulado com Jorge Frade, funcionário do canal e amigo de Cristina Ferreira, poderá ser um dos motivos de uma futura dispensa. No entanto, há quem garanta que a razão é outra e tem a ver com o facto de Cristina precisar de um lugar vago para colocar o cunhado, Francisco Monteiro, vencedor do último **Big Brother**. O irmão de João Monteiro não esconde o desejo de trabalhar em televisão e disse-o abertamente à revista **Cristina**. De acordo com a revista **TV Guia**, "*nos bastidores* [do **Somos Portugal**] *já corre o nome do Francisco e há mesmo quem garanta que ele vai começar a fazer testes no mês de março*".

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: IMPALA e D.R.

NOVA GENTE

VEJA O NOVO PODCAST!

OH FILHOS, CALEM-SE!!!

NÃO LEIA AS LETRAS PEQUENAS

SARA NORTE

DISPONÍVEL A PARTIR DE 8 DE MARÇO
em www.novagente.pt, Youtube, Spotify e Google Podcast

Você é dono da sua vida. A sua luz é a mais forte. Principalmente depois de ver ou ouvir estas conversas marginalmente interessantes.

A **NOVA GENTE** está cada vez em mais plataformas. Viriato Quintela e Ricardo Azedo associam-se à nossa revista e à agência GCI e todas as semanas recebem convidados para conversas que vão dar que falar.

TODAS AS SEXTAS-FEIRAS EM WWW.NOVAGENTE.PT

CONCEIÇÃO QUEIROZ FAZ APELO AOS GOVERNANTES EM PORTUGAL

"TÊM DE ASSUMIR QUE EXISTE RACISMO"

A jornalista da CNN Portugal acredita que o primeiro passo para a equidade social é através de leis que criminalizem as diferentes formas de discriminação.

A poucos dias das eleições legislativas, a **NOVA GENTE** falou com Conceição Queiroz sobre um problema que a comunicadora garante ser *"estrutural"* na sociedade. Aos políticos, a jornalista fez um apelo: *"Os governantes têm de assumir que existe racismo estrutural em Portugal. Enquanto não for assumido, não teremos uma lei para criminalizar quem promete bater e matar com a facilidade que faz."*

A pivô da CNN Portugal, que se assumiu desde sempre como uma voz na luta contra o racismo, relembrou um episódio que aconteceu consigo. Enquanto estava a fazer um direto para aquele canal, foi abordada, de forma agressiva, por uma mulher que lhe fez várias ameaças. *"Estava em pleno exercício das minhas funções, em direto. Os jornalistas devem ser protegidos destas situações, mas ninguém me protegeu"*, desabafou.

"Tive a certeza de que não conto com ninguém. Contei com o público, que se manifestou, e com vários artistas", continuou. A comunicadora, de 49 anos, foi, inclusive, contactada pelo Comité para a Proteção de Jornalistas, da União Europeia. *"Queriam tirar-me do país, porque acharam que não podia continuar a trabalhar naquelas condições. Se aquilo aconteceu em direto, imaginem a quantidade de situações que acontecem diariamente* [nos bastidores]*"*, relatou.

Apesar de o vídeo se ter tornado viral e amplamente partilhado nas redes sociais, nenhuma pessoa em questão sofreu consequências legais, revelou a pivô.

Apesar do preconceito, a comunicadora acredita que, *"felizmente, a maioria das pessoas negras vai ganhando uma consciência de que não pode permitir ser tratada desta forma". "Não tenho de me sentir inferior a ninguém por ser uma mulher negra. Respeito toda a gente e espero esse respeito também"*, frisou.

Sendo um nome de peso na informação e a jornalista mais premiada da CNN Portugal, os ataques são ainda mais frequentes. *"Há um grupo muito específico da população portuguesa que aceitaria mais facilmente se fosse artista e atleta, por exemplo. As pessoas acham que deves estar em funções que não tenham um ponto de vista intelectual. Olham para ti como uma ameaça"*, revelou.

"Tive a certeza de que não conto com ninguém. Contei com o público, que se manifestou, e com vários artistas"

Além disso, acredita que, como mulher negra, a pressão para não falhar é enorme. *"Tenho a consciência de que não posso falhar. Se uma mulher branca cometer uma falha, é um lapso. Se for uma negra, é um erro crasso. Uma vez, por exemplo, troquei uns nomes em direto e li nas redes sociais: 'O que se pode esperar quando se dá o trabalho de um branco a uma mulher negra?'"*, contou.

"Tira-se a autoestima a uma criança negra"

Apesar de mais frequentes com a exposição, as críticas já acontecem desde que era estudante. *"Passo por provocações diárias, há tentativas constantes de me destruírem psicologicamente. Na escola diziam que tinha cabelo de repolho, nariz de batata podre. Tira-se a autoestima a uma criança negra com a maior facilidade"*, afirmou Conceição Queiroz, que nasceu em Moçambique e veio para Portugal aos 12 anos.

A pivô explicou: *"Por isso é que se vê muitas crianças negras cabisbaixas, muito tímidas. Não é uma coisa natural, é alguém que fez com que aquela criança acreditasse que não tem valor e que não é bonita. A maioria das pessoas não tem estrutura emocional para aguentar estes embates do dia a dia. Temos de criar mecanismos de defesa para nos blindarmos."*

Promete ainda que não vai parar de lutar pela equidade na sociedade. *"As pessoas devem ser avaliadas pela sua qualidade e não por características físicas. Há muitas pessoas que desistem dos seus sonhos por se sentirem ostracizadas." "Não somos diferentes, fazem com que nos sintamos diferentes. Quero que o racismo pare de dividir as pessoas"*, finalizou.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: IMPALA

SARA PRATA É UMA MÃE ORGULHOSA

FENÓMENO NAS REDES SOCIAIS

Amélia, com apenas três anos, já conquistou o coração dos fãs da atriz. Sempre que aparece nos vídeos, soma elogios e aplausos digitais.

NOITE DE ESTREIA
A artista marcou presença na estreia da peça *A Senhora de Dubuque*, no Teatro da Trindade, que conta com vários grandes nomes da ficção.

Sara Prata marcou presença na estreia da peça **A Senhora de Dubuque**, no passado dia 29 de fevereiro, no Teatro da Trindade. A atriz, que acabou recentemente de gravar **Queridos Papás**, esteve à conversa com a **NOVA GENTE**, e falou sobre a relação que mantém com a filha Amélia, de três anos, e que já se tornou um fenómeno nas suas redes sociais.

Embora ainda não possa acompanhar a mãe a estes eventos, a menina não sai da cabeça nem do coração da atriz, mesmo quando tem de sair em trabalho e deixá-la em casa a descansar. "*Ainda não pode vir, é pequenina e está a descansar, já são horas de dormir para ela. Esta é a minha vida, é aqui que eu tenho de estar, e ela em casa*", disse a à nossa revista.

Amélia é fruto do relacionamento de Sara Prata com João Leitão. Os dois estão juntos há quase seis anos e ficaram noivos recentemente durante umas férias nas Maldivas. Mais felizes do que nunca, fazem questão de o mostrar nas redes sociais, mas quem tem conquistado o coração dos fãs é a pequena Amélia. "*É um fenómeno no meu coração, principalmente*", contou, confessando que há "*muitos mais momentos com ela na vida real*". Porém, para dividir estes momentos com os seus seguidores, Sara vai partilhando alguns vídeos: "*Volta e meia decido registar, porque recebo esse carinho das pessoas, então partilho essa felicidade, do que é viver ao lado dela*".

Apesar de a exposição nos *media* digitais estar, muitas vezes, associada a críticas, Sara só tem recebido mensagens positivas. "*Recebo muito carinho e só tenho a agradecer. São sempre mensagens bonitas, para uma criança que nem conhecem pessoalmente. É muito especial para mim*", confessou.

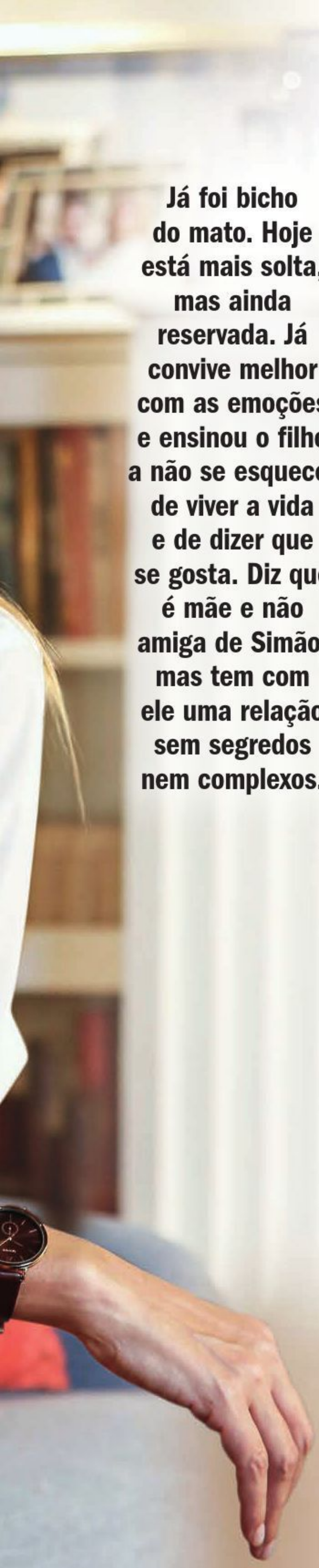
Como mãe, longe das câmaras, garante ser muito protetora. "*Sou uma mãe leoa. Ela é a minha grande companheira de vida, portanto estou cá para protegê-la e para abrir caminho para o futuro dela*", concluiu.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: IMPALA e D.R.

Inês Castel-Branco

A MULHER POR TRÁS DA ATRIZ

“A IMAGEM QUE OS OUTROS TÊM DE MIM PREOCUPA-ME SEMPRE”



Já foi bicho do mato. Hoje está mais solta, mas ainda reservada. Já convive melhor com as emoções e ensinou o filho a não se esquecer de viver a vida e de dizer que se gosta. Diz que é mãe e não amiga de Simão, mas tem com ele uma relação sem segredos nem complexos.

É uma mulher muito reservada, dás poucas entrevistas. É uma forma de te protegeres ou achas que a tua vida não tem interesse nenhum?

É um bocadinho das duas [risos]. Eu sou uma pessoa um bocado desbocada e às vezes digo coisas para ter graça que, depois, quando escritas, não se percebem. Já fui mal interpretada à conta disso. E depois, sim, acho que também não tenho assim nada de muito interessante para dizer.

E, portanto, lá fizeste o esforço de dar esta...

[risos] Porque é no âmbito da novela **Cacau** e eu tenho imensa coisa para dizer sobre a novela. Faz sentido, não posso estar sempre a dizer que não.

Mas sabes que a grande maioria desta entrevista não será sobre a novela. Foi difícil convenceres-te?

Não. São aquelas coisas que, enfim, de vez em quando tem de ser [semicerra os olhos e sorri]. Mas não adoro. Mesmo sendo tu, não estou confortável.

Sempre foste assim reservada. Aliás, em criança, dizes, eras um autêntico bicho do mato.

Depende com quem estou. Se estiver com amigos, sou completamente diferente. Mas em criança era. Nasci assim, comecei a falar muito tarde, chuchava no dedo o tempo todo e era muito tímida.

Chuchaste no dedo até aos 18 anos...

[sorri] Sim, eu não sou psicóloga, mas imagino que chuchar no dedo também me protegesse de falar e eu não era muito faladora. Nem gostava. Portanto, funcionava como um escudo.

Mas era vergonha ou era mesmo dificuldade em comunicar?

Era dificuldade em comunicar [pausa]. Que ainda tenho muitas vezes.

Fazeres de ti é o teu papel mais difícil?

Ah, sem dúvida [risos]. Nas personagens tu sabes sempre com o que podes contar. Se faço uma vilã, já sabes que as pessoas não vão gostar. Se faço uma boazinha, vão gostar. Fazer de Inês é uma incógnita. Nunca sei se as pessoas vão gostar de mim.

E isso preocupa-te?

Sim, dá-me insegurança.

Aos 42 anos, continuas a precisar muito da validação e da aceitação dos outros?

Sim, mais até do que gostaria [pausa]. Trabalho para isso não me tirar o sono, mas a imagem que os outros têm de mim preocupa-me sempre.

A idade tem suavizado essa preocupação?

Sim, com a idade está a melhorar, mas sim, esta coisa das redes sociais preocupa-me e incomoda-me. Incomoda-me que uma pessoa diga gratuitamente mal de mim ou que não goste de mim, ou de qualquer outra pessoa, só porque sim. Por mais que pense, não consigo perceber aquela coisa de alguém que vai a um *site* de notícias, lê qualquer coisa sobre uma atriz que não conhece de parte nenhuma e comenta: "*Nunca gostei dela, tem a mania que é boa*". Isto faz-me imensa confusão.

Quando dizes que trabalhas para que essa necessidade de validação não te tire o sono, queres dizer que fazes terapia?

Sim, sim. Trabalho com o meu psicólogo. E impus regras para mim própria. Por exemplo: antigamente respondia às pessoas, ficava imensamente ofendida quando alguém dizia alguma coisa menos simpática sobre mim. Hoje, bloqueio automaticamente. Não quero essa gente com acesso à minha vida.

Continuas a ser muito mal interpretada?

Continuo. Olha, dou-te um exemplo. Quando fui ao **Reset**, o *podcast* da Mariana Cabral [Bumba na Fofinha], uma parte da conversa foi sobre a Igreja Católica e fiz uma piada sobre masturbação. É preciso perceber o contexto daquele programa, não é uma entrevista, não é um programa de televisão, é um *podcast* com uma mulher que faz humor, portanto, a conversa foi superdescontraída. Uns dias depois saiu uma notícia a dizer: "*Inês Castel-Branco masturba-se a pensar na avó*".

Em que é que pensaste quando leste a notícia?

Que o meu filho já tem Internet [risos]. E tem telefone. E tem amigos. Isto é horrível, não se faz, é uma coisa feia. No dia seguinte, disse logo "*agora não dou entrevistas durante dez anos*" [gargalhada].

Claro que tiveste a senhora tua mãe a ligar-te, chocada, a perguntar-te: "*A menina ensandeceu?*" [gargalhada]

[risos] Não, nesse caso, não. No caso do beijo da Jessica [Athayde], sim. Ainda por cima porque há um efeito mimético. Se a notícia sai num *site* agora, daqui a dez minutos está em todos os *sites*.

"Dei-lhe um beijo porque lhe dei um beijo"

O circo mediático feito em redor do beijo com a Jessica incomodou-te?

Acho parvo [risos]. Mas eu vou ser super-honesta: passou-me tudo ao lado. O *post* foi feito pela Jessica.

Mas vocês não tiveram noção que isto podia acontecer?

Zero. Eu nem sequer tirei a foto para postar. Dei-lhe um beijo porque lhe dei um beijo. A nossa amiga disse "*deem lá um beijinho*" e nós demos. Nunca foi com o intuito de "*vamos lá tirar uma foto e postar*". Não foi planeado. Aquilo foi antes da festa da **Vogue** e só no dia a seguir é que a Jessica publicou. É óbvio que não ando aos beijos na rua às pessoas que não conheço, mas a Jessica é uma das minhas melhores amigas, portanto foi uma coisa naturalíssima. Se calhar há 30 anos não era, mas em 2024... *who cares* [quem se preocupa?].

Afinal, há sempre alguém que se preocupa.

Não sei. Acho é que vivemos num tempo em que tudo é conteúdo, tudo tem de ser falado. Aconteceu o mesmo com o beijo do Diogo Amaral e do Stanisic.

Dois heterossexuais e grandes amigos.

E mesmo que não fossem. Como se em 2024 o beijo entre duas pessoas fosse motivo de escândalo ou falatório. Não consigo perceber, a sério. O que mais ➤

me incomodou foi o facto de ter sido assunto durante uma semana.

O teu filho é uma preocupação por causa destas coisas que saem sobre ti nos *media*?

[pausa] Não, porque tudo o que eu falo aqui, falo com ele. Mas quando o meu irmão leu a notícia foi chato. E eu tive de lhe dizer "*tens de ler a entrevista, isso foi retirado do contexto*".

Mas achas que és uma vítima fácil?

Toda a gente é. O *clickbait* é uma cena que hoje é muito agressiva. É o que funciona.

Dizias que falas de tudo com o teu filho. Portanto, ele já não é uma baliza quando fazes entrevistas ou publicações nas redes sociais?

Nesse sentido, não. Não penso nele como "*ai, o Simão vai ler isto*". Penso que vai ser fixe ele sentir o orgulho que eu tenho nele. Porque tenho muito. E ele tem de saber isso.

Ele policia-te?

[pausa e risos] Os cabelos. Não gosta que eu mude de cabelo. Nunca gostou.

É curioso falares do orgulho que tens no Simão. É possível transferir esse orgulho para o que tens pela tua mãe e que hoje és capaz de exteriorizar em público, apesar de nem sempre ter sido assim?

A minha mãe, ao contrário de mim, é uma pessoa que gosta muito de se expor. Eu sou o oposto. Tenho muita dificuldade em lidar com isso, porque desde muito nova que ela queria muito que nós déssemos entrevistas juntos, e envergonhava-me um bocado.

Envergonhava-te?

[risos] Sim, chegávamos aos sítios e ela dizia muito alto "*ó filha, vai-te pentear*" [gargalhada]. E eu fazia um sorriso amarelo e dizia entredentes: "*Mãe, controla-te, não estamos em casa*". Enfim, tu sabes, aquela típica reação de filha encavacada. Hoje já aprendi a relativizar e a minha relação com ela está cada vez melhor.

Porque aprendeste a exteriorizar mais os teus sentimentos?

Não, acho que é porque estou a crescer [risos]. E o meu filho também. E começo a colocar-me no lugar dela e sei que a vida dela não foi nada fácil. A forma como tratamos os nossos pais quando somos adolescentes só percebemos anos mais tarde, quando nós próprios temos filhos adolescentes.

Foste uma adolescente rebelde?

Não era rebelde, era parva [risos]. Não fazia asneiras, não queria preocupar a minha mãe, não queria que ela ficasse zangada comigo. Mas era parva na adolescência. Queria estar com as minhas amigas a dançar frente ao espelho e que ela não entrasse no quarto.

Eras a mais saída da casca dos irmãos?

Eu fui a menos [gargalhada]. O meu irmão mais velho teve uma fase de rebeldia enorme, do *rugby*, das porradas, do álcool, e hoje é o mais atinado. O meu irmão do meio só fazia porcaria [risos]. Era expulso das escolas todas, chumbava sempre. E eu era a responsável, nunca chumbei.

E começaste a trabalhar muito cedo.

Sim. Primeiro, a servir cafés ao pé de casa. Depois, comecei a trabalhar em moda e comecei a ganhar muito dinheiro.

E isso mudou a tua vida?

Muda sempre, não é? A partir do momento em que comecei a ganhar muito dinheiro, quis ser adulta e sair de casa.

Tinhas necessidade de ser independente?

Sempre tive, sim. Mas a minha mãe sempre me incutiu muito isso. Foi a frase que mais ouvi a minha mãe dizer-me: *"Tem de ser independente financeiramente. Não pode depender de nenhum homem"*.

E como foram os primeiros tempos de independência?

Foram ótimoooos [prolonga a palavra e ri-se]. Adorei. Estava no céu, tinha 18 anos. Não ter de fazer a cama, não dar satisfações a ninguém, convidar amigos para ir lá a casa, foi espetacular. Depois, comecei a namorar e a viver junto e aí foi um banho de realidade, com contas para pagar [risos]. Comecei a trabalhar como atriz, e a trabalhar muito. A fazer televisão de dia e teatro à noite. De repente, pensei que afinal a vida de adulta não era assim tão fixe [gargalhada].

"Nunca quis ser modelo nem atriz"

Como aconteceu como muitos da tua geração, a moda foi a porta para a ficção. No teu caso, já tinhas sonhado com isso ou não?

Nunca. Nunca quis ser atriz, mas também nunca quis ser modelo. Foi uma pessoa que me viu na rua com a minha mãe e me convidou. E foi a minha mãe que insistiu, porque eu não queria. Fiz uma sessão fotográfica, fiz logo um catálogo e depois quando percebi o dinheiro que podia ganhar e o trabalho que aquilo não dava, pensei "ok, *vou fazer isto*". Arranjei uma escola que me deu o estatuto de trabalhadora-estudante, e comecei a fazer imensas sessões.

Tinhas 16 anos.

Sim. Ganhava muito dinheiro para aquela idade. Eu ia fazer sessões fotográficas para catálogos ao Norte, que era tipo 300 euros por um dia de trabalho. Depois, começaram as obrigações e responsabilidades e contas para pagar.

Já é a segunda vez que falas das contas. A rotina mata-te?

> "Não fazia asneiras, não queria preocupar a minha mãe (...) Mas era parva na adolescência"

NOS ESTÚDIOS DE *CACAU*
Nuno Azinheira entrevistou Inês nos cenários da novela da TVI. A atriz faz parte do elenco.

“Levei com muito preconceito quando comecei porque era modelo, era filha da Luísa Castel-Branco”

Sim, por isso é que escolhi esta profissão. Perguntavas há pouco se eu sonhava fazer ficção, e eu respondi-te que não. Eu estava a fazer moda há algum tempo já e a minha *booker*, que é tipo a agente da modelo, disse-me que achava que eu devia fazer um curso de representação. A ideia era ganhar desenvoltura, porque eu era muito tímida.

E de repente...

De repente dei por mim a ter sensações que nunca tinha tido. Senti borboletas na barriga. Uma miúda que foi tímida a vida toda e de repente sou obrigada a fazer comédia... a sensação que aquilo me dava quando acabava e as pessoas batiam palmas.

No fundo, eras como uma garrafa de champanhe à espera que a rolha saltasse.

Exatamente. E de repente, quando saltou, percebi que era isso. Comecei a estudar cada vez mais, a procurar escolas que fossem técnico-profissionais, porque não queria ir logo para o Conservatório. E encontrei uma escola brasileira, que era a Arte 6, da Thais de Campos e do marido, inscrevi-me e fiquei apaixonada. A partir daí nunca mais parei.

“Houve poucos colegas generosos comigo”

E como te sentiste no arranque?

Eu levei com muito preconceito quando comecei, porque era modelo, porque era filha da Luísa Castel-Branco. Houve muito poucas pessoas generosas comigo. Estou a falar de colegas. Era um meio muito pequenino. Estamos a falar de uma altura pré-**Morangos**. Havia poucas miúdas da minha idade: era eu, a Daniela Ruah, a Vera Kolodzig, a Maya Booth e poucas mais. Éramos superunidas e fazíamos os trabalhos juntas, mas sentíamos que os adultos estavam sempre desconfiados.

Mas não houve pessoas generosas?

Houve. A Custódia Gallego e a Maria João Luís foram incríveis.

Quando olhas para trás e vês algumas coisas que fizeste na ficção, o que é que pensas?

Que horror, tenho imensa vergonha! [gargalhada]. Era muito fraquinha. Tinha medo de falar, medo de falhar. Hoje apanho muitos miúdos assim e sou a primeira a ir lá, dar um abraço e incentivá-los. Agora sou a generosa. Acho que é tão importante para quem está a começar, sentir que há alguém que confia neles.

A classe é desunida?

Na minha geração, não. Mas as gerações acima não eram unidas. Toda a gente dizia mal uns dos outros [risos]. Claro que há exceções.

Há pouco confessavas que a rotina mata-te, e é por isso que fazes várias coisas em simultâneo: novelas, teatro, locuções, o *podcast* na Rádio Comercial. Como é que se concilia ainda com ser mãe de um adolescente?

Deixei de fazer teatro e televisão ao mesmo tempo. Porque se não, não o via. Portanto, há um ano em que faço novela e outro em que faço teatro. E acabo por estar bastante disponível. Dá-me imenso prazer ir buscá-lo à escola.

Tens guarda partilhada do Simão, certo?

Certo.

Na semana em que estás sem filho, estás descontraída ou *“que saudades, ele nunca mais vem”*?

[risos] Nem uma coisa nem outra. Quando me separei, ele tinha dois anos. Portanto, estamos há 11 anos neste registo. Claro que às vezes ➤

dá-me saudades, mas quando isso acontece, eu faço-lhe uma surpresa e apareço-lhe em casa do pai, ou num treino.

Tu e o pai do Simão têm uma boa relação, portanto.

Uma ótima relação. Aliás, um dos meus maiores orgulhos é a relação de amizade que fomos capazes de construir os dois. Mas, voltando à tua pergunta, a minha vida não muda por ele estar ou não estar em casa. Eu faço tudo igual.

Tu és amiga ou és mãe?

Sou mãe. As mães não devem ser amigas, são mães, impõem regras. Aí sou muito filha da minha mãe [risos]. Acho que o pai é muito mais amigo do que eu. Ele é o polícia bom, eu sou o polícia mau.

Tu és mãe para falar de "coisas de homens" ou isso é incumbência do pai?

Falar sobre sexo? Nós falamos sobre tudo. Levo sempre a coisa para o lado científico. A parte recreativa tem de ser ele a encontrar. A mim, enquanto mãe, cabe-me alertá-lo para todos os cenários possíveis, porque o sexo não é como se vê na pornografia, o sexo não é logo bom.

Estás preparada para vê-lo apaixonado e a sofrer de uma paixão não correspondida, por exemplo?

[pausa] Não. Francamente, não sei como vou reagir a um filho apaixonado ou de coração partido. Não sei o que fazer quando me der vontade de matar a rapariga que lhe quebrar o coração [gargalhada].

Ele ainda não deu a entender que pode haver alguém interessante lá na escola.

Não, nem rapariga nem rapaz. É o que ele quiser. Tem a mãe certa para isso.

Tu não tiveste?

Para falar sobre sexo? Não. Era um assunto tabu. A minha mãe sempre falou de emoções. Os meus amigos adoravam ir lá para casa e passavam horas a conversar com ela. Foi sempre impecável. A minha mãe foi das primeiras pessoas a quem eu falei quando perdi a virgindade.

Não é surpreendente, diria.

Achas? As raparigas contam às amigas, não à mãe.

de algo mais sério, tenho de pensar bem se vou apresentar ao meu filho ou não.

"É a primeira vez que estou a ver uma novela que faço"

Integras a novela *Cacau*, a mais vista em Portugal. Também te apaixonaste pela novela?

Sim, estou a adorar. É a primeira vez em 20 e tal anos que estou a ver uma novela que faço. Normalmente, chego a casa, ponho para trás a semana toda e depois ponho para a frente para ver as minhas cenas, para perceber o que posso melhorar.

És muito crítica contigo?

Sou, mas também sou justa. Quando faço bem, digo que fiz bem. Com **Cacau** não consigo pôr para a frente. Os atores estão todos maravilhosos e a realização é incrível.

É esse o segredo do sucesso?

Não, é o texto. Estão sempre a acontecer coisas. Não há um encher chouriços em nenhuma cena. E depois estou num núcleo fantástico. Estou a adorar conhecer a Fernanda [Serrano], o Paulo [Pires], a Alexandra [Lencastre], assim a velha guarda da TVI. Vim parar a um trono incrível. Mas tenho pena de não estar com os pobres, o elenco jovem, fiquei no elenco dos ricos [risos].

Estiveste recentemente nesta nova versão dos *Morangos com Açúcar* e trabalhaste com muitos jovens atores. Há uma nova fornada?

Há. Trabalhei com imensos miúdos novos. Vejo-os com uma garra brutal, a quererem fazer bem, com imenso respeito pela profissão. Eles já não querem ser famosos. Estudaram quase todos. Têm uma ética profissional incrível. Só há uma coisa que me irrita: andam sempre com o telemóvel atrás. Mas eu acho que isto é conversa de velha [risos]. Eu não levo o telemóvel para estúdio, mas eles já nasceram com aquilo, se calhar é natural, mas irrita-me.

Policias o Simão com isso?

Imenso. Só pode estar uma hora e meia por dia com o telefone. Depois bloqueia. Já te disse que sou o polícia mau [risos].

E quem é que te policia?

Eu. Sou eu que mando em mim própria [gargalhada]. Sou muito exigente comigo, tal como sou com os outros à minha volta. Ninguém manda em mim.

Até porque não tens fé.

Nada, zero. Não sou espiritual, cada vez me irrita mais a espiritualidade que parece estar a contagiar toda a gente. Acho que é tudo uma farsa.

Mas tiveste uma educação clássica.

Sim, católica, mas sou completamente ateia. E ao contrário do que possas pensar, isso nunca deu discussões lá em casa, porque a minha mãe é uma democrata [risos]. Ela sempre nos disse "*vocês acreditam no que quiserem acreditar*". Devo dizer-te que eu tenho imensa inveja das pessoas que acreditam em Deus.

Mas tu percorreste esse caminho todo.

Sim, até aos 16 anos. Fiz primeira comunhão, não fiz crisma. A missa era uma seca. Claro que há padres diferentes, tal como há médicos que são uma seca e outros que são carismáticos. A minha questão é a cena do castigo, do pecado, da não aceitação de homossexuais, de casais divorciados. Não me venham com coisas.

"Temos de dizer às pessoas que gostamos delas"

Como é que um não crente lida com as perdas?

Lida mal, claro. Por isso é que é tão importante nós vivermos a vida ao máximo e não deixarmos nada por dizer. Dizermos às pessoas que gostamos delas. Porque amanhã passa-te um autocarro por cima ou tens um ataque cardíaco e tchau.

Tens mais medos hoje do que tinhas aos 20 anos?

[pausa] Só de saúde. De resto, não tenho medos. Às vezes penso "*e agora se tivesse um enfarte?*", "*e agora ter um AVC?*", "*olha agora o meu filho estar sozinho comigo e ter de lidar com isso?*". Isso passa-me pela cabeça. Tenho muito mais cuidado na estrada. Mas só esses medos.

O AVC que a tua mãe sofreu há 21 anos que marcas deixou em ti?

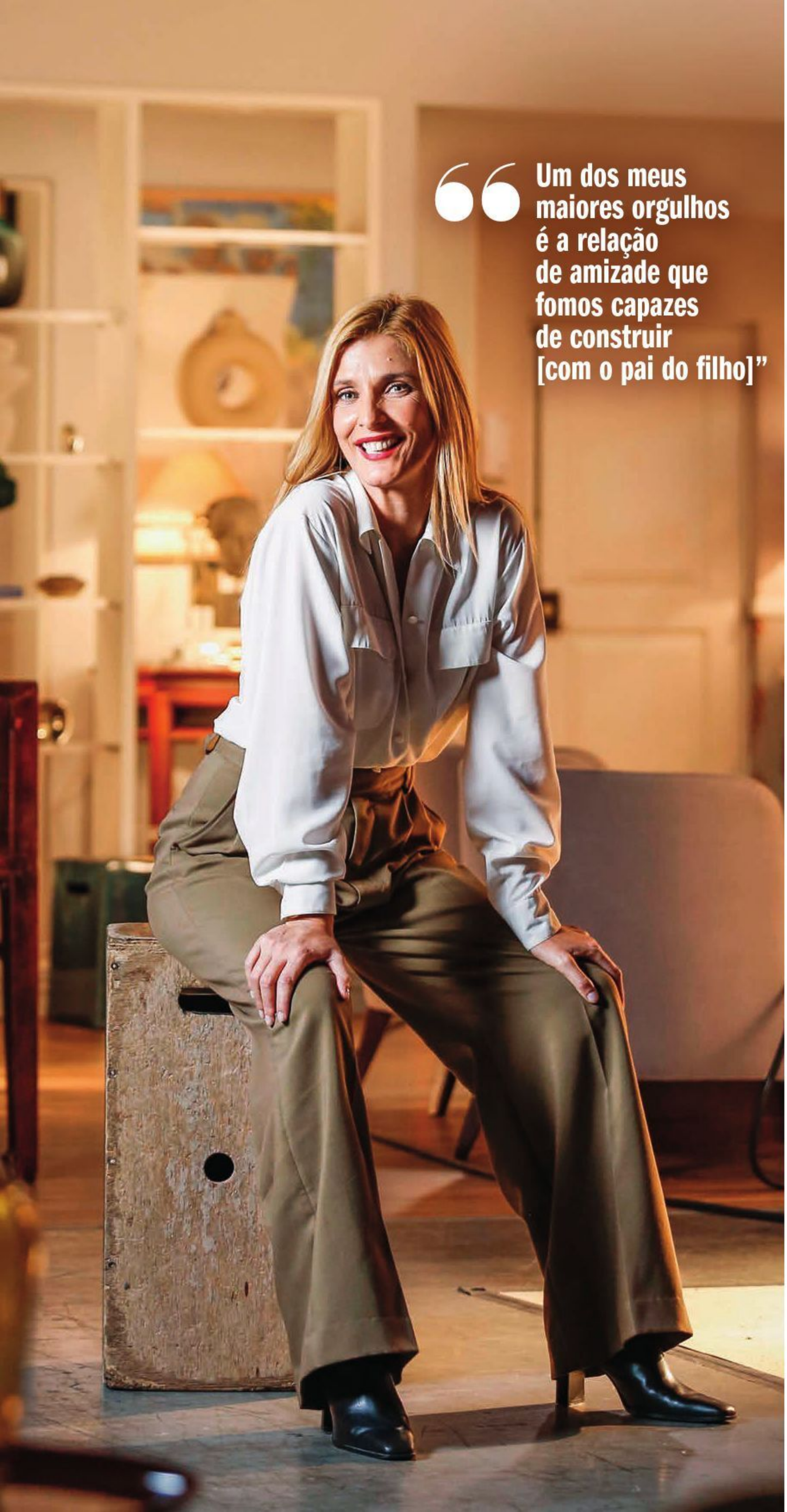
[pausa] Sabes que não me lembro muito bem. Tenho uns *flashes*, mas acho que decidi apagar essa fase. Nunca pensei que fosse sério. Mal a vi na cama do hospital, achei que estava tudo bem. Tinha avós que já tinham ficado vegetais com AVC. Portanto, quando a vi, achei que estava tudo bem. A minha mãe sempre foi uma super-heroína. Nunca me preocupei muito. Mas também nunca pensei que a vida profissional dela desse a volta que deu. E acho que isso a entristece um bocadinho.

O que queres dizer com isso?

Porque ela passou de ter *late nights* e *talk shows* para comentar o **Big Brother**. E ela é uma mulher que gosta de comentar outros temas. Não acredito que ela seja feliz a comentar o **Big Brother**.

"Não acredito que ela [a mãe, Luísa Castel-Branco] seja feliz a comentar o *Big Brother*"

Texto: NUNO AZINHEIRA; Fotos: HELENA MORAIS



Nuno Azinheira
Profissional de comunicação

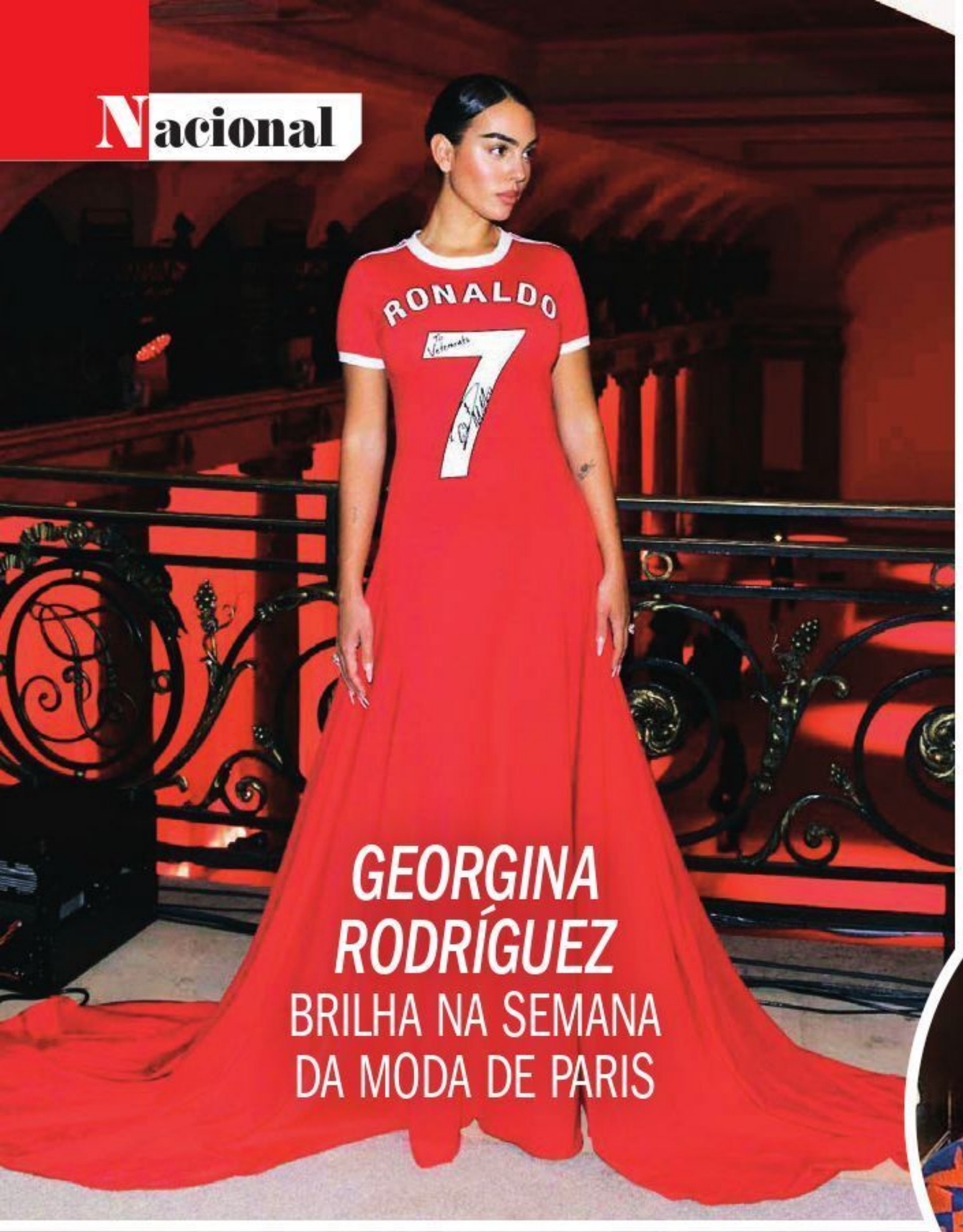
“SEMPRE A MESMA COISA, CREDO”

Sou dos que não sabem o que fazer a tanta fartura televisiva. Ainda me lembro quando só havia dois canais. Hoje são mais de 300, mais a Opto, a Netflix, a HBO, a Amazon Prime, a Disney +, a Filmin, mais milhentas outras ofertas (pagas, claro) que eu próprio nem conheço. Não tenho tempo para tudo. Na minha casa, ordenei os meus canais favoritos e, deixem-me confessar-vos, não passo dos primeiros 25. Suspeito, porém, que Portugal deveria ter 10 milhões de canais de televisão. Cada português teria o seu, tantas são as opiniões, as queixas, as sugestões, as lamúrias, as certezas absolutas.

Uma das queixas mais frequentes é a ausência de filmes de qualidade nas televisões privadas. “*Aquilo é tudo a mesma coisa*”, “*Só música pimba ao fim de semana*”, “*Não há um filme de jeito*”, “*Estão sempre a repetir*”. O problema é que a televisão é um negócio para a SIC e para a TVI. São televisões privadas, feitas com o dinheiro dos seus investidores, que têm o legítimo direito de verem o seu retorno. Novelas atrás de novelas? Sim, há 30 anos que é assim. Programar horizontalmente é mais barato. Uma novela é um investimento avultado, mas que é diluído por 200 episódios, mais as horas de televisão que permite – os protagonistas que vão ao Goucha e à Júlia, ao Daniel e ao Cláudio Ramos, ao Baião e até aos telejornais.

Eu preferia ver um bom filme numa tarde chuvosa de domingo do que me dividir entre os saltos do **Domingão** e a Fanny do **Somos Portugal**? Preferia, mas não tenho dúvidas que a maior parte dos portugueses que vê televisão ao fim de semana é mais feliz assim. Já para não falar que comprar filmes de qualidade e programá-los em grelha é muito mais caro do que seis horas em direto feitas em estúdio com a prata da casa – ou, no caso da TVI, andando de terra em terra, num modelo altamente produtivo, porque conta com o apoio financeiro das autarquias, que veem na presença televisiva na terra uma galinha dos ovos de ouro.

Todos nós faríamos uma televisão diferente? Não duvido. Quando tivermos a nossa, assim será. Até lá, venha de lá mais um episódio da novela...



GEORGINA RODRÍGUEZ
BRILHA NA SEMANA DA MODA DE PARIS

DECLARAÇÃO DE AMOR
À frente, o vestido apresentava o nome de Ronaldo, a sua assinatura e o número 7. E nas costas, uma dedicatória: *"Para o amor da minha vida".*

DESFILA COM VESTIDO AUTOGRAFADO POR RONALDO

A empresária surpreendeu com um vestido, no mínimo, diferente. E foi apanhada, numa conversa informal de bastidores, a falar sobre o final da carreira de CR7.

Georgina Rodríguez mostrou-se em Paris com os filhos e pensou-se que a companheira de Cristiano Ronaldo ia levar Cristiano Jr., de 13 anos, Eva e Mateo, de seis, Alana, também de seis, e Bella Esmeralda, de quase dois, ao mundo encantado da Disney. Mas, afinal, a estadia em França tinha outro motivo: desfilar na Semana da Moda de Paris. E, como não podia deixar de ser, a passagem da empresária, de 30 anos, pelo certame causou um grande impacto. A argentina surpreendeu na *passerelle* ao desfilar com um vestido inspirado e autografado por Cristiano Ronaldo, uma criação da coleção Georgina x Vetements outono/inverno 2024/25, que marca a tendência de unir a moda ao desporto. Desenhada pelo estilista georgiano Guram Gvasalia, a peça distinguiu-se das demais pela particularidade de importar o universo do futebol, e de Cristiano Ronaldo, para a Semana da Moda de Paris. E foi um grande sucesso.

O vestido, longo e vermelho, apresentava, à frente, o nome de Ronaldo e a sua assinatura, bem como o número 7. E nas costas podia

Apanhada numa conversa de bastidores, Gio disse: *"O Cristiano, mais um ano e acabou. Ou talvez dois"*

O vestido é uma criação da coleção Georgina x Vetements outono/inverno 2024/25, que marca a tendência de unir a moda ao futebol

A companheira de Cristiano Ronaldo fez-se acompanhar pelos filhos: Cristiano Jr., Eva, Mateo, Alana e Bella Esmeralda

ler-se uma dedicatória assinada pelo craque: *"Para o amor da minha vida"*.

Revela quantos anos mais Ronaldo vai jogar

Após o desfile, Gio foi apanhada, numa conversa informal de bastidores, a falar sobre o final da carreira do companheiro. Num curto vídeo que circula nas redes socais, ouve-se a modelo dizer: *"O Cristiano, mais um ano e acabou. Ou talvez dois, não sei"*. O capitão da Seleção Nacional celebrou 39 anos no passado dia 5 de fevereiro e tem contrato com o Al Nassr até junho de 2025. Por várias ocasiões, Cristiano Ronaldo abordou o fim de carreira, dizendo que será quando ele sentir. E já revelou que gostava de jogar até aos 40 anos, no máximo até aos 42.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: D.R.

CRISTIANO RONALDO, JÁ TEVE MAIS DE 20 AUTOMÓVEIS DE LUXO

QUAL SERÁ A PRÓ

Todos os anos, CR7 aumenta a sua coleção de carros. Uns mais desportivos, outros mais clássicos, e há até alguns que são feitos ao seu gosto. O luxo é tanto que, só pela garagem do jogador, já passaram mais de 20 milhões de euros.

Ferrari Monza
SP1/SP2
3,5 MILHÕES DE EUROS

Este é um carro adorado por muitos jogadores de futebol. Zlatan Ibrahimovic e Erling Haaland andam ao volante de um, assim como CR7, que é um grande fã da Ferrari.

XIMA BOMBA DO CRAQUE?

O ano de 2024 já começou e Cristiano Ronaldo ainda não mostrou aos fãs uma nova "máquina". Mas é certo que, este ano, à semelhança dos anteriores, o craque vai aumentar a coleção que tem e que vale vários milhões de euros.

CR7 é um amante incondicional de carros de luxo e, na sua garagem, tem uma vasta coleção de modelos exclusivos que fazem inveja a qualquer um. O jogador, tal como muitos outros colegas do futebol, coleciona modelos desportivos das marcas mais caras de

Bugatti Veyron
GRAND SPORT VITESSE
2,4 MILHÕES DE EUROS

Este carro é um exclusivo de pista que foi adaptado para poder andar na via pública. O mítico piloto brasileiro Ayrton Senna foi tricampeão do mundo de Fórmula 1 sempre ao volante dos carros da McLaren e a marca quis homenageá-lo. É um modelo raro, mas não podia faltar na coleção do português.

McLaren Senna
800 MIL EUROS

Ferrari
F12TDF
800 MIL EUROS

automóveis, que simbolizam a carreira de sucesso que tem tido ao longo dos mais de 20 anos nos relvados. Pelas mãos do capitão da Seleção Nacional já passaram mais de 20 carros – desde modelos exclusivos e muitos deles personalizados a clássicos do mundo do automobilismo – e a **NOVA GENTE** apresenta-lhe, nestas páginas, alguns dos exemplares desta lista, avaliada em cerca de 23,2 milhões de euros.

Nem todas as "máquinas" continuam a fazer parte da garagem de Ronaldo, é certo. Muitas saíram para dar lugar a novas, outras tantas foram presentes especiais da família, mas há uma certeza: este ano, o internacional português vai certamente comprar mais uma grande bomba. Resta saber qual será.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: D.R.

CR7 já teve mais de 20 carros, alguns deles modelos exclusivos, todos eles de valores exorbitantes

Lamborghini Aventador
520 MIL EUROS

Apesar de Cristiano Ronaldo só ter partilhado fotografias ao lado do modelo preto desta máquina, existem rumores de que também terá comprado o branco. No entanto, não há certezas...

Ferrari Purosangue
450 MIL EUROS

Este é a mais recente (e conhecida) aquisição de Cristiano Ronaldo e tem 725 cavalos.

OUTROS MODELOS QUE JÁ PASSARAM PELAS MÃOS DE CR7

BRABUS 800 WIDESTAR • 360 mil euros
Foi uma prenda muito especial que Georgina Rodríguez ofereceu a Cristiano Ronaldo há três anos, no seu aniversário. Era um modelo já muito cobiçado pelo avançado do Al-Nassr e Gio surpreendeu-o com esta bomba.

FERRARI F430 • 370 mil euros

ROLLS-ROYCE CULLINAN • 350 mil euros

PORSCHE 911 TURBO S (991) • 317 mil euros

MERCEDES-AMG S 65 • 230 mil euros

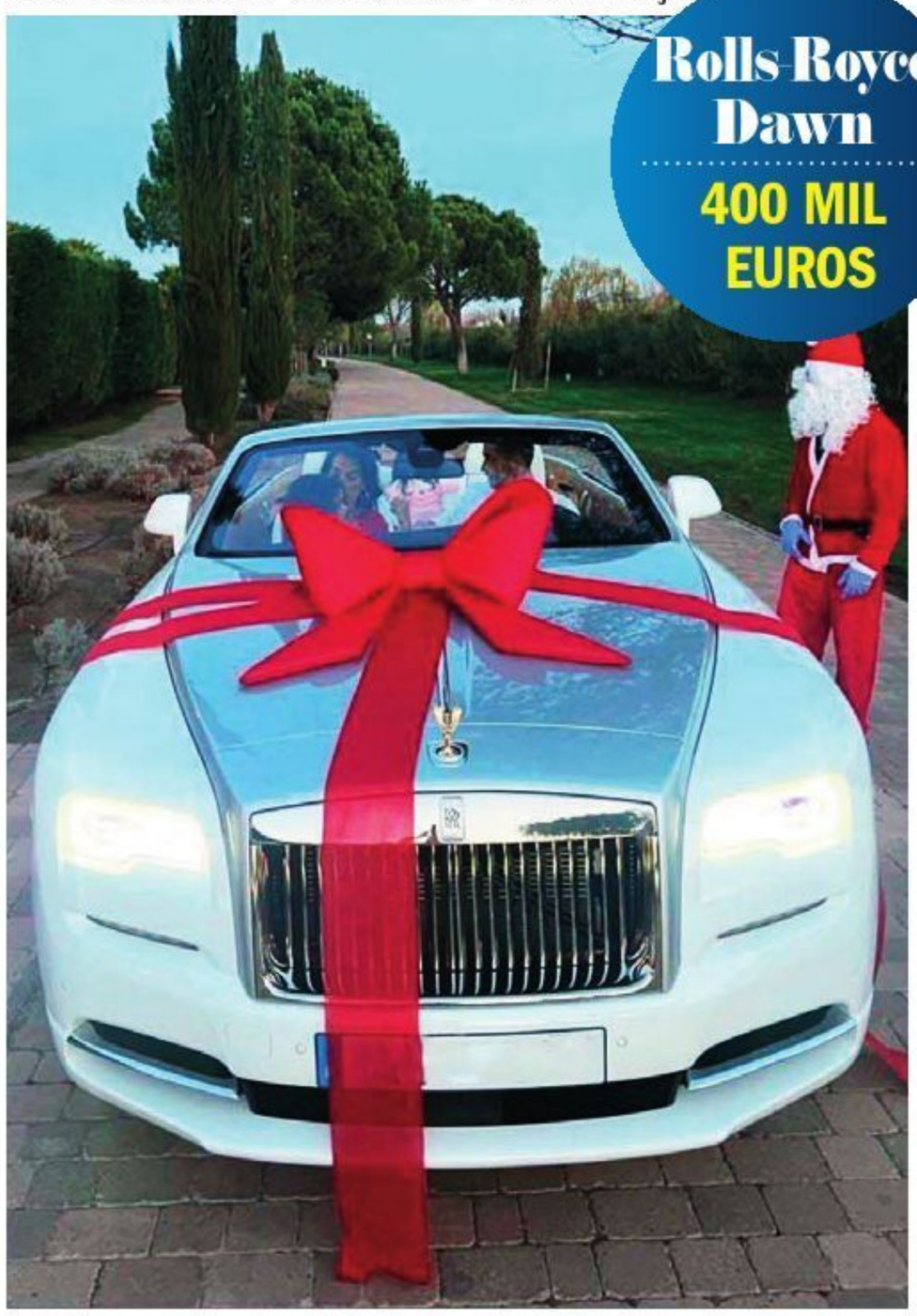
MCLAREN MP4-12C SPYDER • 200 mil euros

MERCEDES-BENZ GLE 63 AMG • 187 mil euros

AUDI RS 7 SPORTBACK • 184 mil euros
Enquanto fez parte do plantel do Real

Ferrari
599 GTO
600 MIL EUROS

No final de 2022, Georgina Rodríguez ofereceu ao namorado, como presente de Natal, um Rolls-Royce Dawn. O carro foi "embrulhado" com um laço.



Rolls-Royce Dawn
400 MIL EUROS

O ANEL DO JOGADOR TEM UM SEGREDO

Todos sabemos que Cristiano Ronaldo é adepto de uma boa tecnologia, em especial aparelhos e máquinas de última geração que o ajudem a estar sempre em perfeitas condições físicas. Uma das mais recentes a ser adquirida pelo craque madeirense pode passar despercebida à maioria dos fãs: trata-se de um anel inteligente, que o futebolista usa em várias ocasiões e que serve para monitorizar o seu desempenho.

Este acessório é de uma marca finlandesa e, apesar do tamanho reduzido, tem variadas funções, como fazer a medição da temperatura corporal do jogador do Al Nassr, dos seus batimentos cardíacos, dos movimentos que faz, dos ciclos de sono por que passa, dos seus níveis de oxigénio no sangue e até do seu cansaço e *stress*. Outra das suas capacidades é avisar que a pessoa pode estar a ficar doente. Uma vez recolhidos, esses dados são posteriomente enviados para uma aplicação móvel, de forma a que possam ser analisados ao detalhe e o seu utilizador fique a saber onde pode ou deve melhorar para ter mais rendimento.

O avançado do clube saudita optou pela versão preto brilhante, mas a empresa Oura disponibiliza-o ainda noutros cinco tons: prateado, dourado, preto mate e rosa. Com quatro a seis gramas de peso, é feito de titânio e resistente à água até 100 metros de profundidade. O valor? Esse oscila entre os 367 e 526 euros, dependendo dos detalhes escolhidos.

NOVA TECNOLOGIA
O futebolista do Al Nassr já aoareceu em público com este anel inteligentes que ajuda a monitorizar o seu desempenho físico

Além de Cristiano Ronaldo, a peça tem vindo a conquistar outras figuras públicas, entre elas o príncipe Harry de Inglaterra, que surgiu com um exemplar em público, pela primeira vez, em 2018, quando fez uma viagem à Austrália com a mulher, Meghan Markle.

O ex-basquetebolista Shaquille O'Neal, o jogador de basquetebol Chris Paul, o ator Will Smith e a empresária Kim Kardashian também já foram vistos com este anel de alta tecnologia.

Já mais recentemente, o lutador de artes marciais mistas espanhol Ilia Topuria, que se sagrou Campeão do Mundo de UFC 298 na categoria de peso pluma há cerca de três semanas, mostrou-se rendido ao acessório, chegando mesmo a atribuir-lhe, em entrevista à Antena 3, parte das "culpas" pelo seu sucesso. "*Uso sempre um anel digital que mede o meu sono, as calorias que consumo, a atividade física que faço... Dá-me muitos dados*", enumerou.

Madrid, Cristiano Ronaldo, como todos os colegas de equipa, recebeu um Audi. O craque português optou por escolher o modelo desportivo RS7, que ainda faz parte da sua coleção.

CADILLAC ESCALADE
• 160 mil euros

No ano passado, Georgina voltou a abrir os cordões à bolsa e ofereceu este clássico à sua cara-metade, que não podia ter ficado mais contente com a surpresa.

RANGE ROVER SPORT SVR
• 150 mil euros

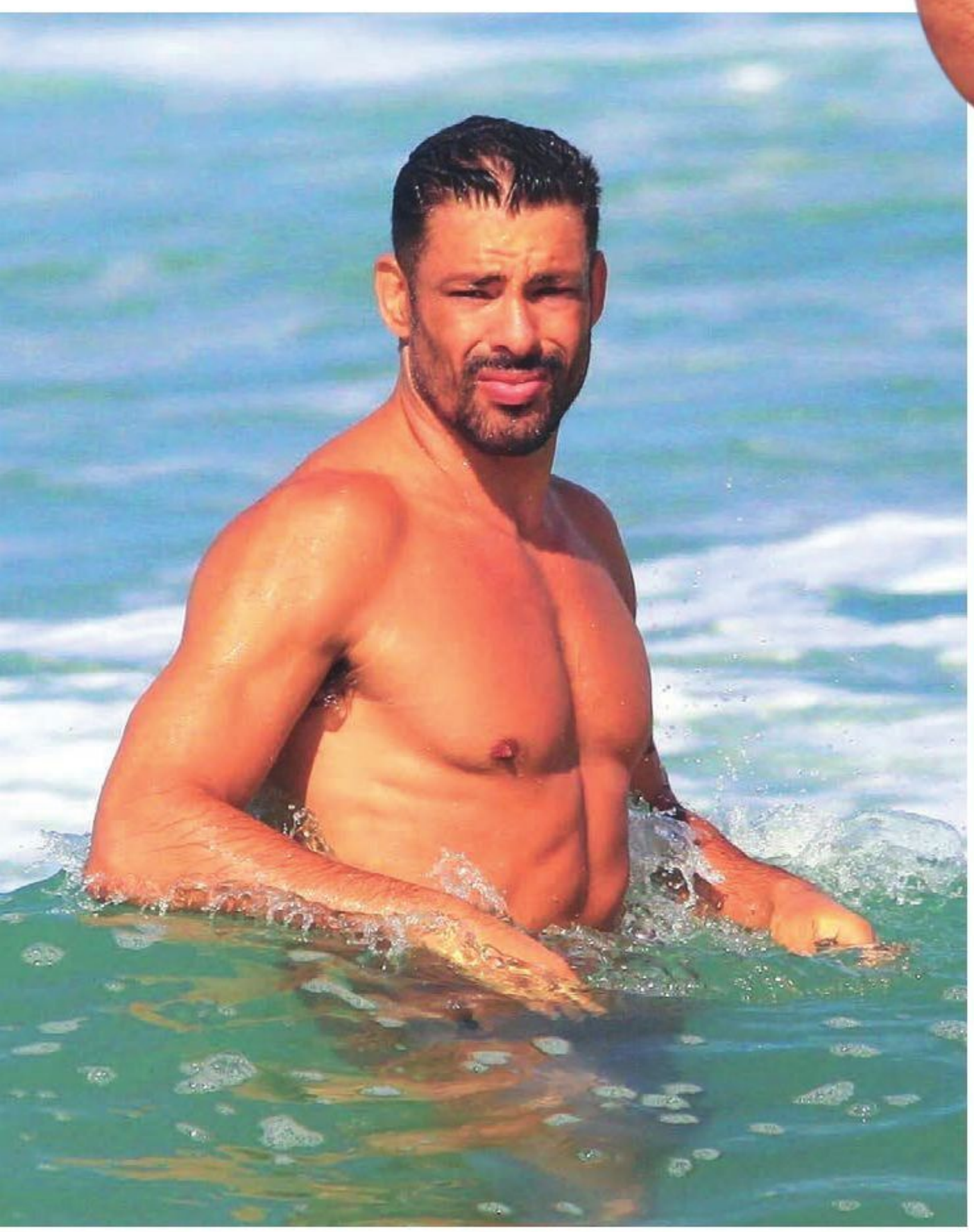
MASERATI GRANCABRIO
• 99 mil euros

CHEVROLET CAMARO ZL1
• 75 mil euros

Total
23 152 000 DE EUROS

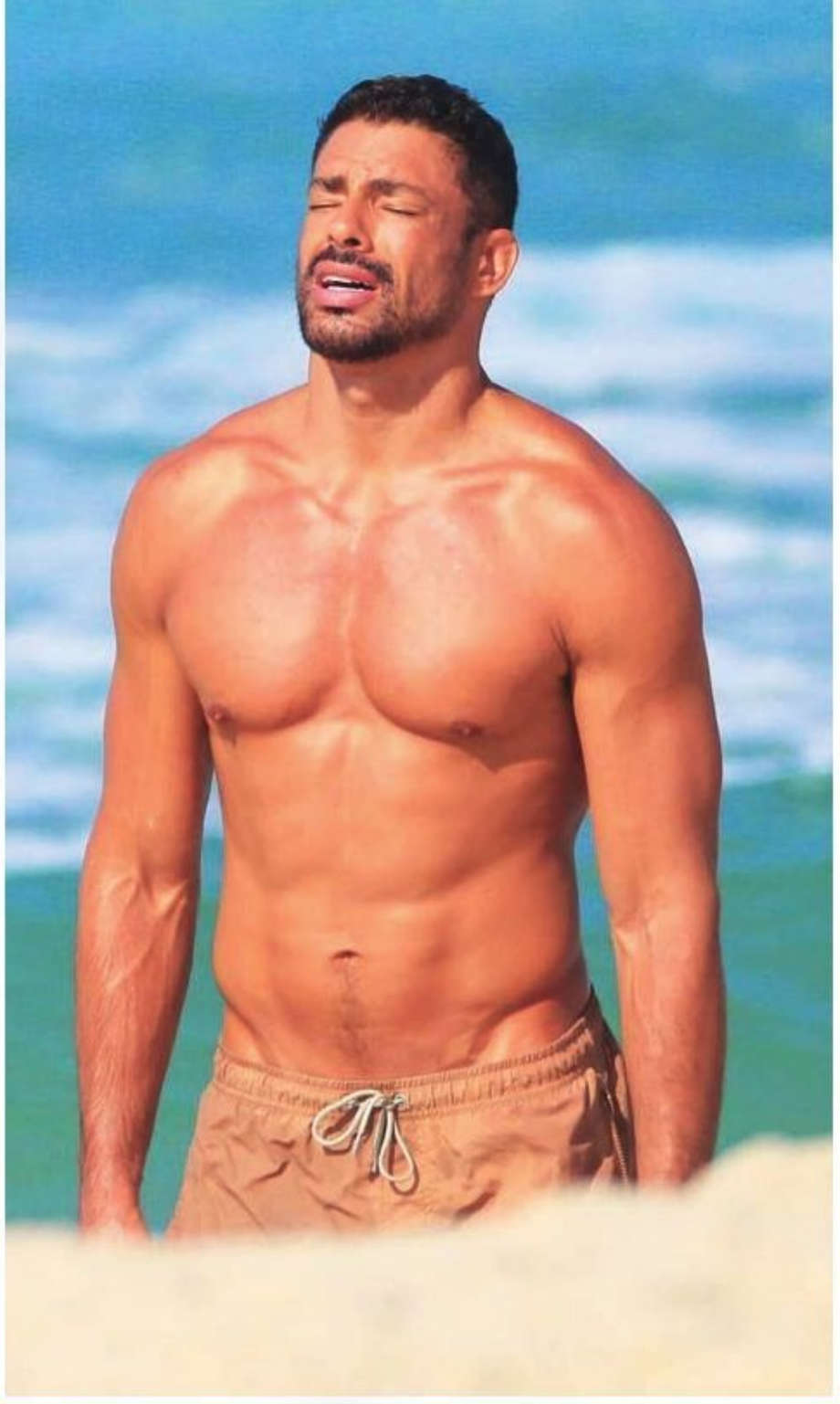
Nota: OS VALORES DOS CARROS DE LUXO DE CRISTIANO RONALDO SÃO MERAS ESTIMATIVAS. O PREÇO PODE VARIAR DE ACORDO COM AS CARACTERÍSTICAS E COM AS PERSONALIZAÇÕES DOS AUTOMÓVEIS.

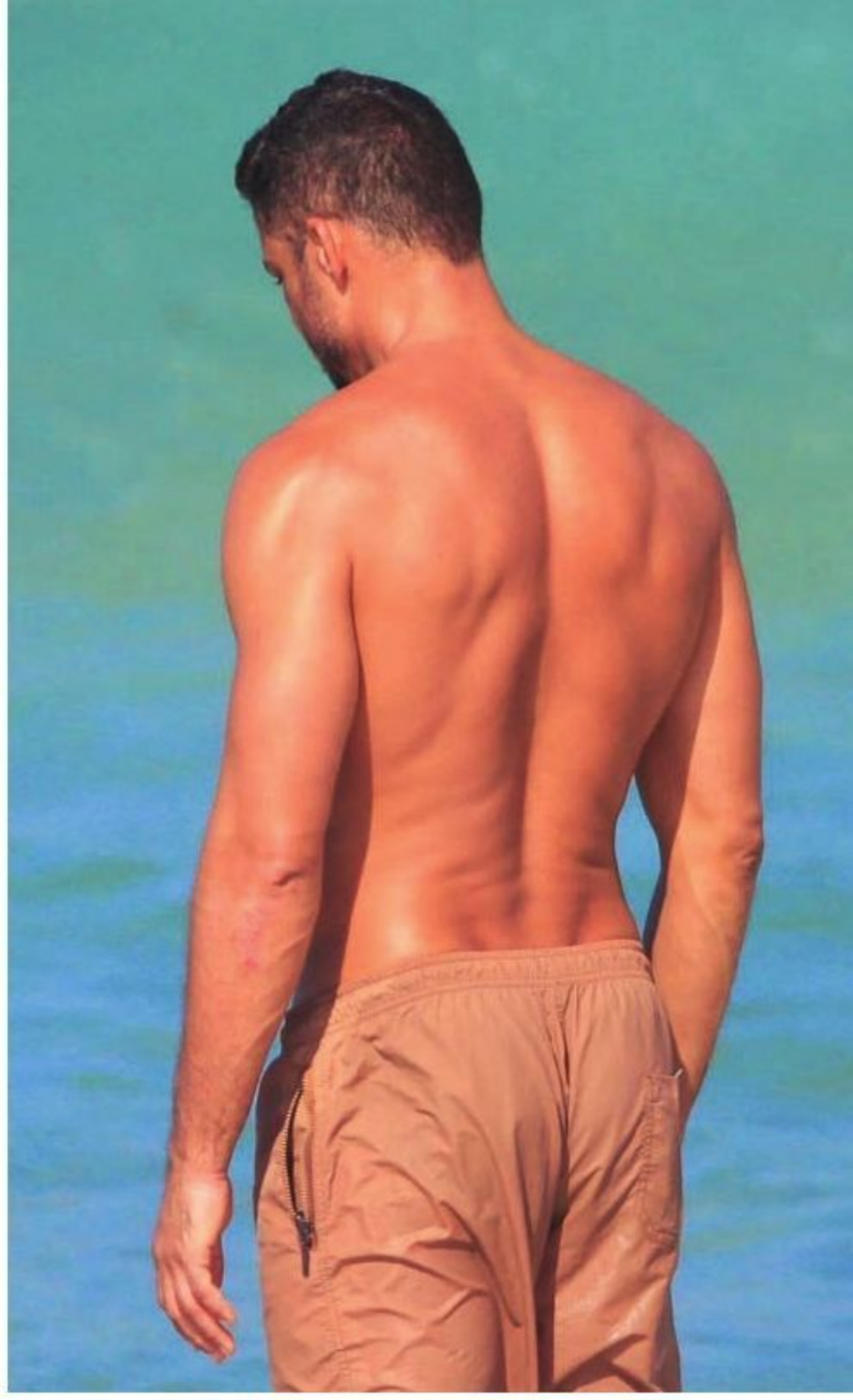
De calções de banho claros, o artista deu vários mergulhos e ainda esteve à beira-mar, apenas a contemplar a beleza das ondas e a apanhar sol



BONITO E SENSUAL
O ator é considerado um dos homens mais bonitos e atraentes do Brasil da sua geração.

CAUÃ REYMOND REFRESCA-SE EM PRAIA DO RIO DE JANEIRO





ATOR DÁ NAS VISTAS COM CORPO TRABALHADO

Numa altura em que o Brasil sofre com temperaturas extremas, o galã das novelas, de 43 anos, aproveitou para se refrescar nas águas de uma praia da Barra da Tijuca.

O calor no Rio de Janeiro não tem dado tréguas. Numa altura em que a cidade atingiu o recorde do ano com a marca de quase 60 graus de sensação térmica, há que aproveitar o mar para se refrescar. Foi o que fez Cauã Reymond. O ator, de 43 anos, refugiou-se numa praia da Barra da Tijuca e deu nas vistas com o seu corpo bem trabalhado.

O segredo da sua boa forma física é a conjugação de uma alimentação equilibrada e de exercício. O próprio já adiantou em diversas ocasiões que é adepto de várias atividades desportivas, que vão das mais intensas artes marciais à mais tranquila ioga. Além disso, faz meditação, treina técnicas de respiração e não dispensa um mergulho, assim que acorda pela manhã, numa banheira cheia de gelo. "*Eu gosto de surfar, fazer musculação, aula de jiu-jitsu. Gosto de nadar também. Sou amante de desporto*", contou em tempos. Quanto aos banhos gelados, explicou: "*Fico, em média, cinco minutos, e depois faço dez de sauna e volto para a banheira de gelo. Faço isto umas três ou quatro vezes. Durmo melhor e as dores que temos de fazer desporto passam*", assegurou.

A nutrição é igualmente importante e o jejum intermitente feito algumas vezes durante a semana ajudam-no a manter uma aparência invejável. Dá ainda preferência a alimentos ricos em proteínas, a vegetais e a frutos. O artista é mesmo conhecido por levar as suas próprias marmitas para os bastidores das novelas que interpreta. "*Levar uma marmita mudou a minha vida*", admitiu, explicando que, anteriormente, as muitas horas de gravações o impediam de se alimentar corretamente. "*Fiquei com a imunidade baixa num determinado período. Procurei uma nutricionista para melhorar a minha condição. Ela mudou completamente a forma de eu me alimentar. E, desde então, parei de ficar doente*", celebrou.

O ator brasileiro é conhecido por ter as suas próprias marmitas, o que o ajuda a ter uma alimentação equilibrada

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: AGNEWS

LÍDERES E ATIVISTAS

ELEITAS PELA REVISTA *TIME* COMO AS MULHERES DO ANO

ELAS LUTAM PELA IGUALDADE

Todos os dias, estas 12 personalidades desbravam terreno para alcançar um mundo mais igualitário. O objetivo de cada uma é construir pontes entre gerações, comunidades e fronteiras, para criar um futuro melhor para as mulheres.

Celebrar o progresso e fazer um apelo inspirador à perseverança é o objetivo da revista **Time**, que uma vez mais elegeu 12 personalidades para a sua edição especial Mulheres do Ano 2024. Na lista estão nomes como Taraji P. Henson, que fez manchetes em todo o Mundo com uma crítica intransigente à desigualdade salarial em Hollywood, a economista Claudia Goldin, que recebeu o Prémio Nobel em 2023 pela sua investigação sobre as mulheres no mercado de trabalho, ou a ativista dos direitos humanos Nadia Murad, outra recentemente galardoada com o Nobel, que foi homenageada pelo seu trabalho para eliminar o uso da violência sexual como arma de guerra. Marlena Fejzo, Coco Gauff, Andra Day, Leena Nair, Yael Admi, Reem Hajajreh, Jacqui Patterson, Ada Limón e Greta Gerwig são as restantes homenageadas pelo trabalho pioneiro que têm desenvolvido nas suas áreas, desbravando assim caminhos para lutar por um futuro onde a igualdade estará presente.

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: REUTERS e D.R.

Ada Limón

A POETA QUE SERÁ LIDA NO ESPAÇO

Natural de Sonoma, na Califórnia, a 24.ª poeta laureada dos Estados Unidos e oitava mulher a desempenhar essa função recebeu um convite irrecusável por parte da NASA: escrever um poema original para ser lançado ao espaço. "*Assim que desliguei, pensei: Ah, não*", disse Ada, de 47 anos, sobre a proposta. O texto *In Praise of Mystery: A Poem for Europa* será gravado dentro do Europa Clipper, uma aeronave cujo lançamento está previsto para 10 de outubro e que começará a orbitar Júpiter em 2030.

Taraji P. Henson

CONTRA A DESIGUALDADE SALARIAL NO CINEMA

Foi durante seis anos a protagonista da série de sucesso *Empire*, participou em filmes campeões de bilheteira como *O Estranho Caso de Benjamin Button* ou *A Cor Púrpura*, mas Taraji P. Henson continua a sofrer na pele a desigualdade salarial da indústria cinematográfica. Em dezembro de 2023, a atriz começou a chorar durante uma entrevista com Gayle King sobre sua luta para ser paga de forma justa. Um estudo do centro de pesquisa americano Pew, do mesmo ano, revelou que, em todo o país, as mulheres negras ganhavam 70 por cento menos que os homens brancos.

Andra Day

A VOZ QUE CANTOU O HINO NACIONAL NEGRO NO SUPERBOWL

A sua música *Rise Up*, que em 2015 esteve nomeada para os Grammys, tornou-se o hino para os protestos Black Lives Matter, e, no passado dia 11 de fevereiro, Andra Day cantou no Super Bowl a música *Lift Every Voice and Sin*, conhecida como o hino nacional negro nos EUA. Durante anos, a cantora tinha tentado levar aos palcos mais conhecidos esta canção, mas sem sucesso. *"Sempre fui negada. Cheguei a um ponto em que pensei: 'Até que eu possa cantar aquele hino, eu não quero fazer isso de novo.'"* A transmissão do Superbowl voltou a ser o programa televisivo mais visto do ano nos EUA.

Greta Gerwig

TEM HOLLYWOOD A SEUS PÉS

A realizadora foi uma das personalidades mais comentadas de 2023 graças ao sucesso estrondoso do seu filme *Barbie*, protagonizado por Margot Robbie. A película lucrou cerca de 1,35 mil milhões de euros e, após a estreia, permaneceu 12 semanas consecutivas no *top* 10 de produções que faturavam mais dinheiro semanalmente. Greta Gerwig é a única mulher na história a ter as suas três primeiras longas-metragens a solo indicadas para Melhor Filme nos Óscares. Além de *Barbie*, já tinha conseguido esse feito com *Lady Bird* e *Mulherzinhas*. A *Time* escolheu-a para capa da sua edição especial Mulheres do Ano.

Claudia Goldin

GANHOU O PRÉMIO NOBEL DA ECONOMIA

A 9 de outubro de 2023, Claudia Goldin estava a fazer o que a maioria das pessoas faz às 4h30 da manhã: dormia. Mas o telefone tocou e a sua vida mudou para sempre. Nesse dia, ela tornou-se a terceira mulher a ganhar o Prémio Nobel de Economia e a primeira a ganhá-lo sozinha. Com 77 anos, a economista tem-se dedicado a estudar a vida profissional das mulheres ao longo dos tempos. Investigou 200 anos de participação das mulheres no mercado de trabalho e demonstrou que, apesar do crescimento económico contínuo, os salários das mulheres não acompanharam os dos homens, e que continua a existir um fosso entre ambos os sexos, apesar de as mulheres terem adquirido níveis de educação mais elevados do que os homens.

Marlena Fejzo

DESCOBRIU A CAUSA DA HIPERÉMESE GRAVÍDICA

A hiperémese gravídica é uma situação em que a grávida vomita abundantemente, sente-se fraca, perde peso, e não sente melhorias, mesmo depois de ter tomado medicação. A geneticista Marlena Fejzo, que perdeu um bebé por causa desta doença, desenvolveu um estudo sobre o papel da hormona GDF15 nesta situação. Os resultados sugerem que são as mulheres com níveis baixos desta hormona que desenvolvem hipersensibilidade durante a gravidez.

Leena Nair

A CEO QUE ACREDITA NA "VOZ COLETIVA"

Cresceu numa zona rural da Índia e atualmente vive em Londres. Aos 54 anos, Leena Nair é a CEO da Chanel, uma empresa onde mais de 60 por cento dos cargos de gestão são ocupados por mulheres. "*É um ótimo momento para mostrar que os dias do líder dos super-heróis ficaram para trás. Sempre acreditei na voz coletiva, em perspetivas diversas; se eu participar numa reunião, quero ouvir todas as vozes ao redor da mesa, não apenas as dominantes*", explica Leena Nair, que faz também questão de aumentar o valor do financiamento para a Foundation Chanel, que apoia mulheres solteiras na Coreia, ajuda mulheres a plantar mangue [tipo de arbusto] na Índia, e reforça os cuidados de saúde acessíveis nos EUA.

Nadia Murad

LUTA CONTRA A VIOLÊNCIA SEXUAL EM ZONAS DE GUERRA

Nadia Murad sonhava gerir o seu próprio salão de beleza em Kojo, uma pequena aldeia agrícola no norte do Iraque. Esse sonho foi destruído quando os combatentes do Estado Islâmico invadiram a sua aldeia em 2014, com a intenção de destruir a comunidade *yazidi*, que chamavam de infiéis. Nadia foi mantida em cativeiro e vítima de violação durante quase três meses. Hoje, a jovem, que em 2018, recebeu o Prémio Nobel da Paz, canaliza esse trauma para a defesa dos sobreviventes do genocídio e da violência sexual.

Coco Gauff

O NOVO FENÓMENO DO TÉNIS

Aos 19 anos, Coco Gauff tornou-se a mais jovem tenista norte-americana a vencer o Open dos Estados Unidos desde Serena Williams, em 1999. Ainda assim faz questão de dizer que não quer ser a nova Serena, mas sim a primeira Coco. Despontou aos 15, o caminho tem sido feito de sucessos, mas nem por isso se deixa deslumbrar. Coco Gauff é uma voz ativa na defesa da comunidade LGBTQ+, dos direitos dos afro-americanos e contra a violência armada no seu país. Mais do que títulos e glórias, a tenista diz-se feliz por ser "*uma boa pessoa*".

Reem Hajajreh e Yael Admi

O APELO PALESTINIANO E ISRAELITA PELA PAZ

A 4 de outubro de 2023, cerca de 1500 mulheres israelitas e palestinianas desceram a Jerusalém e às margens do Mar Morto. Empunhavam bandeiras azuis e amarelas, representando duas organizações de bases diferentes, mas com um objetivo comum: a paz. *"Esta é uma parceria histórica entre dois movimentos de mulheres"*, disse Yael Admi, cofundadora e líder do movimento israelita Women Wage Peace. E Reem Hajajreh, fundadora da organização palestiniana Women of the Sun, acrescentou: *"Começámos como um movimento com algumas mulheres solitárias e agora somos milhares. Já não ocupamos o banco de trás."* Nenhuma das organizações defende uma solução política específica, ambas procuram a resolução do conflito de forma não violenta.

Jacqui Patterson

TRABALHAR PELA JUSTIÇA CLIMÁTICA

Em 2021, para servir comunidades marginalizadas que enfrentam injustiças agravadas por problemas ambientais, Jacqui Patterson criou o Projeto Chisholm Legacy. *"As comunidades que não têm organizações sem fins lucrativos a trabalhar dentro delas são as comunidades que correm maior risco climático"*, diz Patterson, que considera que as questões ambientais, a pobreza, a discriminação racial e a desigualdade de género são temas que devem ser abordados em conjunto.

PRINCESAS E RAINHAS
QUE SE DESTACARAM NO ÚLTIMO ANO

INFLUENTES NA REALEZA

Empoderadas e cheias de causas. Das mais novas às mais velhas, são várias as figuras femininas da monarquia que deram nas vistas pelos mais variados motivos.

As várias Casas Reais que ainda existem continuam a ser das instituições mais importantes do Mundo e são várias as mulheres que se destacam em funções dentro das mesmas, tenham elas menos ou mais poder. Na semana em que se celebra o Dia Internacional da Mulher, a 8 de março, a **NOVA GENTE** selecionou algumas princesas, rainhas e duquesas – entre as quais Kate Middleton, Leonor de Espanha, Mary da Dinamarca e a infanta portuguesa Maria Francisca de Bragança – que têm sido notícia nos últimos tempos, seja por questões políticas, sociais ou por terem assumido recentemente lugares de destaque no país que representam.

Texto: MAFALDA MOURÃO;
Fotos: SHUTTERSTOCK, CASAS REAIS e D.R.

Na edição do Dia da Mulher, realçamos o papel de algumas que fazem parte da realeza

UNIDOS PARA O BEM E PARA O MAL
Leonor será a próxima rainha de Espanha e conta com o apoio incondicional da família.

Leonor de Espanha

A FUTURA RAINHA QUE HERDOU DO PAI A DEDICAÇÃO PELO SEU PAÍS

Nasceu para ser rainha e os pais, Felipe VI e Letizia, estão a prepará-la desde pequena para desempenhar esse papel. No ano passado, Leonor completou 18 anos e, a partir desse momento, passou a deter a capacidade legal para suceder ao rei sempre que for necessário. A princesa das Astúrias jurou respeito pela Constituição numa cerimónia especial, testemunhada pelos pais e pela irmã, a infanta Sofia, em que afirmou estar "*consciente dos seus deveres e responsabilidades*". No mesmo dia, fez o juramento da bandeira e da Constituição no Parlamento espanhol, tal como o rei Felipe VI fez há mais de 40 anos. Atualmente, Leonor está a cumprir formação militar em Saragoça, tal como o pai fez quando atingiu a maioridade. Depois, vai integrar a escola da Força Aérea e da Marinha Real espanhola, para que esteja apta a assumir o cargo de capitã-general das Forças Armadas espanholas quando herdar a coroa.

Rania da Jordânia

UMA VOZ ATIVA NO APOIO À PALESTINA

Nasceu no Kuwait, mas a família é palestiniana e, como tantas outras, também a dela fugiu da Cisjordânia para se estabelecer noutro país. Cresceu na aldeia de Denabe, no coração da Palestina, casou-se mais tarde com o rei Abdullah II da Jordânia e tem sido ao longo dos anos uma grande ativista dos direitos das mulheres em países mais conservadores. Devido às suas origens, nunca escondeu o seu apoio à Palestina e tem-se manifestado sobre o atual conflito no Médio Oriente. Recentemente, dirigindo-se aos quase 11 milhões de seguidores que tem no Instagram, Rania da Jordânia lamentou o "*genocídio*" a que se tem assistido na Faixa de Gaza. "*Catorze anos e cinco guerras depois, é de partir o coração ver como pouco mudou. O mundo não pode ficar em silêncio. Isto tem de acabar. Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos e, dotados de razão e consciência, devem agir em relação uns aos outros num espírito de fraternidade*", escreveu.

BRAÇO DIREITO DO REI
O rei Abdullah II é muito apaixonado pela mulher, Rania, em quem deposita total confiança para o representar.

A infanta de Portugal casou-se com Duarte Martins a 7 de outubro de 2023

Maria Francisca de Bragança, de Portugal

A INFANTA QUE PÔS PORTUGAL NA BOCA DO MUNDO

Em outubro de 2023, Maria Francisca de Bragança fez com que a Casa Real portuguesa fosse tema na Imprensa internacional. A filha de D. Duarte e de D. Isabel de Herédia trocou alianças com Duarte Martins, na Basílica de Mafra. O último casamento real em Portugal tinha acontecido há mais de 25 anos e a cerimónia foi merecedora de todas as atenções pela sua elegância. Se até então Maria Francisca tinha passado despercebida, agora tem dado muito que falar... pelos melhores motivos! É que a jovem, de 26 anos, tem mostrado o seu lado mais solidário e chegou a leiloar um panamá do pai para doar a uma associação que apoia famílias carenciadas. A própria é presidente da Associação Infanta Maria Francisca, que exerce a atividade de associações culturais e recreativas.

Mary da Dinamarca

COROADA APÓS ESCÂNDALO DE TRAIÇÃO

A 14 de janeiro de 2024, Mary tornou-se rainha consorte da Dinamarca, depois de o marido, Frederico X, ter ascendido ao trono após a abdicação da rainha Margarida II. Desde que se casou, em 2004, Mary adotou a missão de dar voz ao povo, principalmente às mulheres, e associou-se a inúmeras causas solidárias sobre os direitos humanos, razão pela qual é considerada o membro preferido da Casa Real pelos dinamarqueses. É a presidente da World Wildlife Fund (WWF) e não mede esforços para promover a sustentabilidade e a preservação da natureza. Além disso, é líder de uma associação com o seu nome que combate o isolamento social, a violência doméstica e o *bullying*. No último ano, perante alguns rumores de traição por parte de Frederico X, Mary mostrou-se mais forte do que nunca e até indiferente às polémicas, focando-se em exclusivo no trabalho que desenvolve enquanto membro sénior da realeza.

O MAIOR APOIO

Apesar dos rumores da traição, Mary da Dinamarca mostrou-se sempre do lado de Frederico X.

Do Reino Unido...
Camilla Parker Bowles

REPRESENTANTE DO REI

É a mulher mais controversa da realeza britânica, mas ninguém a pode acusar de não ser leal à Casa Real. No ano passado, quando Carlos III foi coroado rei de Inglaterra, tornou-se rainha, mas a verdade é que a história deste casal não começou da melhor forma. Camilla foi amante do rei por muitos anos e foi esse escândalo a colocar um ponto final no casamento de Carlos e Diana. Os súbditos não têm memória curta e, por isso, Camilla não é propriamente a "*miss* popular" da realeza, no entanto, nos últimos tempos, tem-se mostrado à altura do papel que desempenha. Depois de Carlos III ter sido diagnosticado com um cancro, tem sido ela a representar a Coroa em alguns eventos públicos, tendo-se tornado um dos membros de maior destaque da Casa Real britânica.

Kate Middleton

UMA DAS MAIS INFLUENTES

Os britânicos ficaram rendidos a Kate Middleton desde o dia em que o seu namoro com William foi tornado público e a sua popularidade entre os britânicos é inegável. A atual princesa de Gales é uma mãe extremosa e muito dedicada aos três filhos – George, Charlotte e Louis –, mas esta não se limitou a fazer desse o único papel que desempenha. É um dos membros mais ativos da realeza, dá voz a várias causas sociais e solidárias e tem dotes artísticos reconhecidos. Além disso, a par de Letizia de Espanha, é uma das mulheres da realeza mais influentes e inspiradoras no que toca ao estilo de vida e à paixão pela moda. Kate é uma das pessoas de maior confiança do rei Carlos III e, claro, do marido, o príncipe William.

A FAMÍLIA PERFEITA

Kate Middleton e o príncipe William casaram-se em 2011 e são pais de três crianças que fazem as delícias dos fãs: George, Charlotte e Louis.

Sarah Ferguson

DE REGRESSO AO NÚCLEO DURO

Divorciou-se do príncipe André em 1996 e, apesar de se ter afastado dos deveres reais, sempre manteve uma boa relação com a rainha Isabel II. Esteve afastada da Casa Real durante vários anos, mas, recentemente, voltou a ser aceite no seio da família. No Natal do ano passado, juntou-se aos membros seniores da realeza na missa de dia 25 e desfilou com eles no caminho até à igreja, juntamente com as filhas, Eugenie e Beatrice. Recentemente, foi também diagnosticada com um cancro de pele e têm surgido rumores no Reino Unido de que voltou a aproximar-se do príncipe André. Fala-se até numa possível reconciliação entre os dois.

UMA MÃE EXTREMOSA

Fergie, como é carinhosamente tratada, é mãe das princesas Beatrice e Eugenie, com quem tem uma relação muito próxima.

Trump vai concorrer à presidência dos Estados Unidos e já deixou uma mensagem aos duques de Sussex

PRÍNCIPE HARRY
ARRASADO POR DONALD TRUMP

"ELE TRAIU A RAINHA"

O ex-presidente dos Estados Unidos não foi brando e garantiu ainda que, se ganhar as próximas eleições, o duque de Sussex ficará por sua conta. *"Não o vou proteger"*, afirmou.

Donald Trump ainda não ganhou as eleições primárias do Partido Republicano para ser nomeado candidato e entrar na corrida para o regresso à Casa Branca. Contudo, já deixou um aviso ao príncipe Harry, atualmente a viver em Los Angeles com a mulher Meghan Markle e os dois filhos, Archie, de quatro anos, e Lilibet, de dois.

Para o antigo presidente dos Estados Unidos, o comportamento que os duques de Sussex tiveram perante a família real britânica não é aceitável. E foi ainda mais longe: acusou o neto de Isabel II de traição e declarou que, caso volte à presidência, o príncipe estará *"por sua conta"*. *"Não o vou proteger. Ele traiu a rainha e isso é imperdoável. Ele vai ficar por sua conta se depender de mim"*, disse agora Donald Trump, durante uma conferência, na cidade de Washington.

Recorde-se que Harry está a ser alvo de uma investigação devido a um processo movido pelo Heritage Foundation, um movimento que promove políticas mais conservadoras e que exige que os documentos de imigração do príncipe nos Estados Unidos sejam tornados públicos. Isto porque o duque assumiu publicamente na sua biografia - **Na Sombra** - que já tinha consumido drogas, e esse facto poderia ser motivo para a sua estadia no país ser recusada. Não sendo oficialmente um cidadão norte-americano, o príncipe não goza dos mesmos direitos da mulher e poderia mesmo vir a ser extraditado para um país da Commonwealth.

Devido ao facto de os Estados Unidos terem alegadamente dado vários benefícios ao casal, Donald Trump aproveitou ainda para criticar o atual presidente do país, Joe Biden, referindo que a atual administração da Casa Branca tem sido *"demasiado simpática"* com os duques de Sussex desde que estes foram morar para a Califórnia, há cerca de três anos e meio. *"Acho que foram demasiado simpáticos com eles, apesar do que ele fez"*, afirmou, deixando claro o seu descontentamento em relação ao casal.

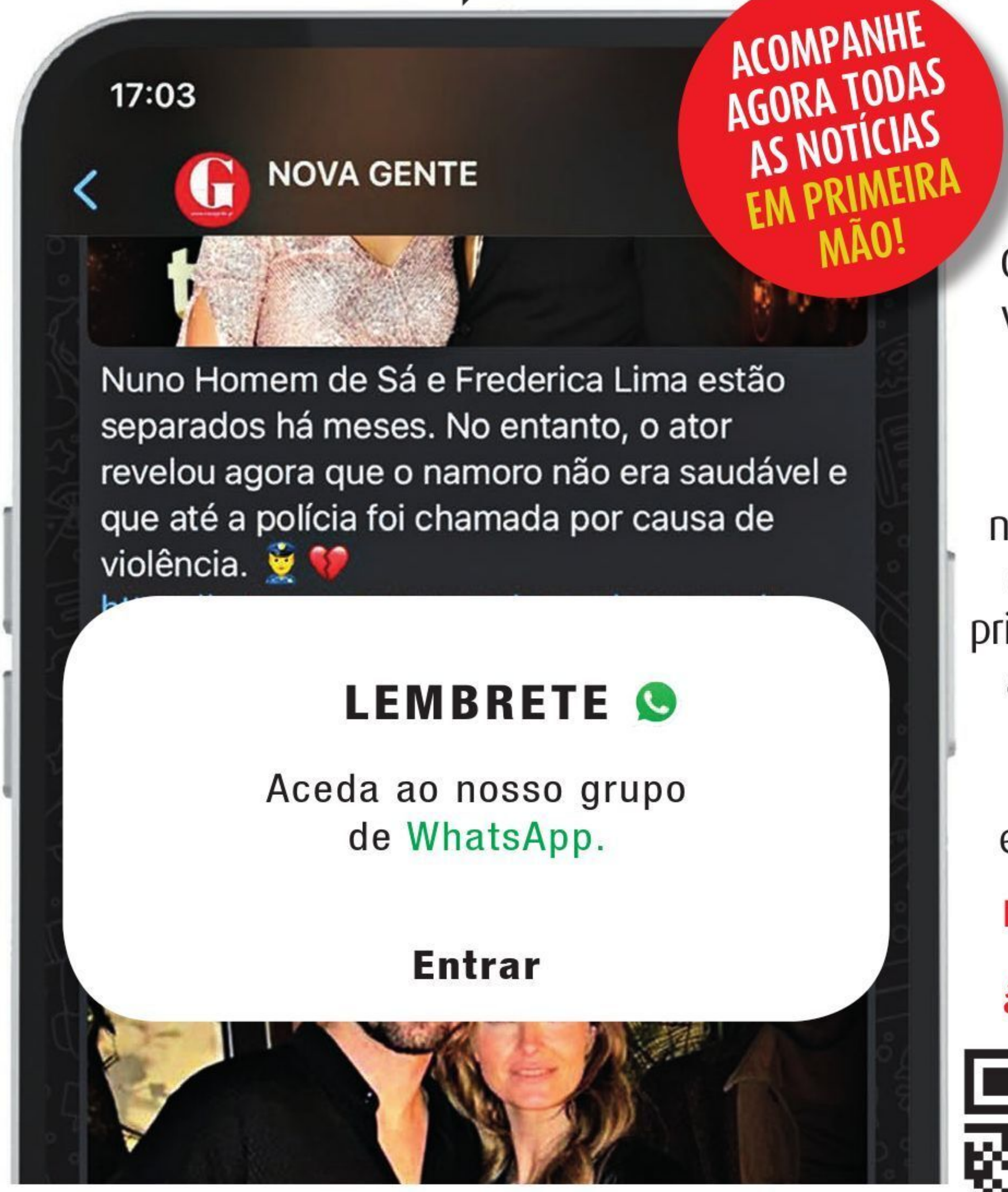
Esta não é a primeira vez que o empresário norte-americano se mostra publicamente contra o casal Harry e Meghan. Em dezembro de 2021, Trump já tinha arrasado publicamente a ex-atriz, que é assumidamente apoiante dos democratas. *"Nunca fui fã dela"*, disse, numa entrevista ao canal britânico GB News. Nessa mesma entrevista, e assumindo-se fã da falecida Isabel II, que considerou *"uma grande mulher e uma grande pessoa histórica"*, o ex-presidente afirmou ainda que Meghan *"desrespeitou e magoou muito a rainha"*. E acusou ainda a americana de ser manipuladora e arruinar a relação do príncipe Harry com a família: *"Ele está a ser terrivelmente usado"*.

Importa lembrar que o casal anunciou a saída da família real no início de 2020 e que se mudou para o Canadá. Em agosto desse mesmo ano, fizeram nova mudança para a Califórnia, onde vivem até hoje.

"Meghan desrespeitou e magoou muito a rainha. Ele [Harry] está a ser terrivelmente usado"

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: SHUTTERSTOCK

NOVA GENTE CHEGOU AO *WHATSAPP*!



ACOMPANHE AGORA TODAS AS NOTÍCIAS EM PRIMEIRA MÃO!

O nosso canal vai tornar-nos ainda mais próximos de todos os nossos leitores, que serão os primeiros a saber as novidades do mundo dos famosos e muito mais!

Leia o *QRcode* e ligue-se à *NOVA GENTE*

SIGA-NOS E ATIVE AS NOTIFICAÇÕES, NÃO SE VAI ARREPENDER

SIGA-NOS

www.novagente.pt

96.ª edição

CERIMÓNIA

REALIZA-SE NO TEATRO DOLBY,
EM LOS ANGELES, CALIFÓRNIA

E OS VENCEDORES SÃO...

É já no próximo dia 10 de março que serão desvendados, numa gala aguardada por todos os amantes de cinema, os melhores atores, técnicos, filmes, entre outras categorias, de 2023. A *NOVA GENTE* disponibiliza uma lista, em formato de jogo, de todos os nomeados à estatueta dourada, para que faça as suas apostas, confortavelmente no seu sofá.

Óscares 2024

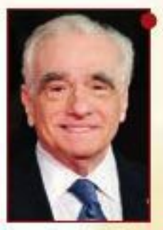
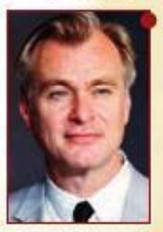
FAÇA JÁ AS SUAS APOSTAS!

Quem vai ganhar?

Esta é a lista com os nomeados para os Óscares. Aproveite as páginas que se seguem para um jogo em família ou com amigos. Faça uma cruz naqueles que acha que vão vencer e no final confira os seus palpites.

Textos: NEUZA GOMES; Fotos: SHUTTERSTOCK e D.R.

MELHOR REALIZADOR

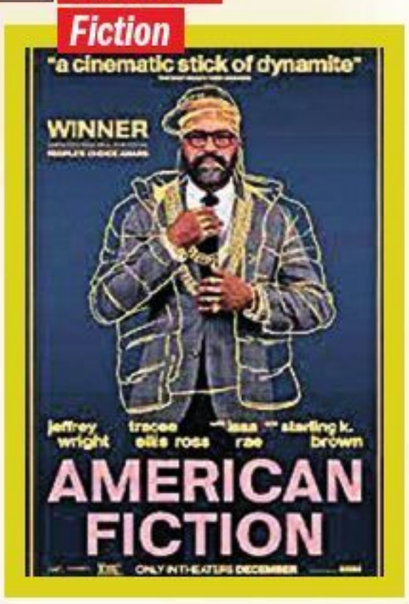
- ☐ **JUSTINE TRIET** *Anatomia de Uma Queda*
- ☐  **MARTIN SCORSESE** *Assassinos da Lua das Flores*
- ☐  **CHRISTOPHER NOLAN** *Oppenheimer*
- ☐ **YORGOS LANTHIMOS** *Pobres Criaturas*
- ☐ **JONATHAN GLAZER** *A Zona de Interesse*

MELHOR ATRIZ

- ☐ **ANNETTE BENING** *Nyad*
- ☐ **LILY GLADSTONE** *Assassinos da Lua das Flores*
- ☐ **SANDRA HÜLLER** *Anatomia de Uma Queda*
- ☐ **CAREY MULLIGAN** *Maestro*
- ☐ **EMMA STONE** *Pobres Criaturas*

MELHOR FILME

☐ *American Fiction*

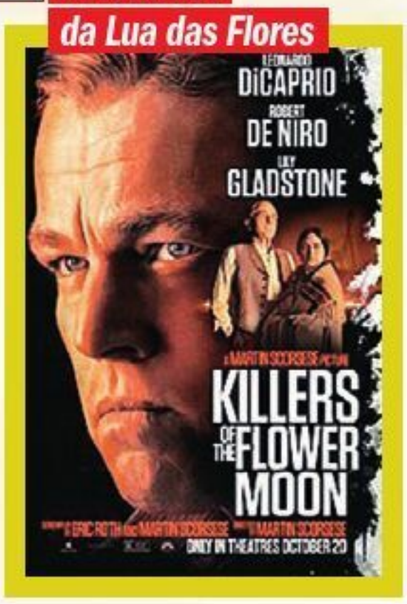


☐ *Anatomia de Uma Queda*

☐ *Barbie*

☐ *Os Excluídos*

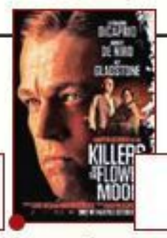
☐ *Assassinos da Lua das Flores*



MELHOR BANDA SONORA ORIGINAL

☐ *American Fiction*

☐ *Indiana Jones e o Marcador do Destino*



☐ *Assassinos da Lua das Flores*

☐ *Oppenheimer*

☐ *Pobres Criaturas*

MELHORES EFEITOS VISUAIS

☐ *The Creator*

MELHOR SOM

☐ *The Creator*

☐ *Maestro*

☐ *Missão Impossível – Ajuste de Contas: Parte Um*

☐ *Oppenheimer*

☐ *A Zona de Interesse*

MELHOR MONTAGEM

☐ *Anatomia de Uma Queda*

Óscares 2024

MELHOR ATOR

BRADLEY COOPER
Maestro

COLMAN DOMINGO
Rustin

PAUL GIAMATTI
Os Excluídos

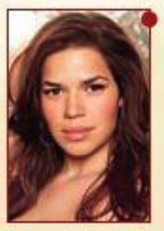
CILLIAN MURPHY
Oppenheimer

JEFFREY WRIGHT
American Fiction

MELHOR ATRIZ SECUNDÁRIA

EMILY BLUNT
Oppenheimer

DANIELLE BROOKS
A Cor Púrpura



AMERICA FERRERA
Barbie

JODIE FOSTER
Nyad

DA'VINE JOY RANDOLPH
Os Excluídos

MELHOR ATOR SECUNDÁRIO

STERLING K. BROWN
American Fiction

ROBERT DE NIRO
Assassinos da Lua das Flores

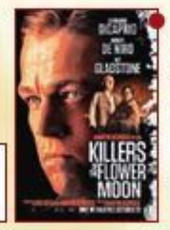
ROBERT DOWNEY JR.
Oppenheimer

RYAN GOSLING
Barbie

MARK RUFFALO
Pobres Criaturas

MELHOR FOTOGRAFIA

EL CONDE



ASSASSINOS DA LUA DAS FLORES

MAESTRO

OPPENHEIMER

POBRES CRIATURAS

Maestro

Oppenheimer

Vidas Passadas

Pobres Criaturas

A Zona de Interesse

MELHOR ARGUMENTO ORIGINAL

Godzilla Minus One

Guardiões da Galáxia Vol. 3

Missão Impossível – Ajuste de Contas: Parte Um

Napoleão

Anatomia de Uma Queda

Os Excluídos

Maestro

May December: Segredos de Um Escândalo

Vidas Passadas

MELHOR ARGUMENTO ADAPTADO

Os Excluídos

Assassinos da Lua das Flores

Oppenheimer

Pobres Criaturas

American Fiction

Barbie

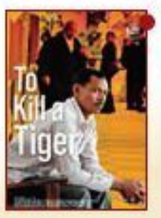
Oppenheimer

Pobres Criaturas

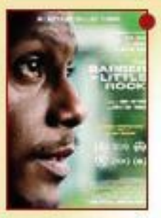
A Zona de Interesse

Óscares 2024

MELHOR DOCUMENTÁRIO LONGA-METRAGEM

- ☐ *20 DAYS IN MARIUPOL*
- ☐ *BOBI WINE: THE PEOPLE'S PRESIDENT*
- ☐ *QUATRO FILHAS*
- ☐ *LA MEMORIA INFINITA*
- ☐  *TO KILL A TIGER*

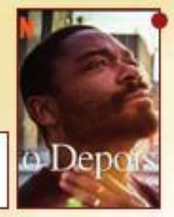
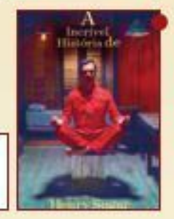
MELHOR DOCUMENTÁRIO CURTA-METRAGEM

- ☐ *THE ABCS OF BOOK BANNING*
- ☐  *THE BARBER OF LITTLE ROCK*
- ☐ *ISLAND IN BETWEEN*
- ☐ *THE LAST REPAIR SHOP*
- ☐ *NAI NAI & WÀI PÓ*

MELHOR CURTA-METRAGEM DE ANIMAÇÃO

- ☐ *LETTER TO A PIG*
- ☐ *NINETY-FIVE SENSES*
- ☐ *OUR UNIFORM*
- ☐ *PACHYDERME*
- ☐ *WAR IS OVER*

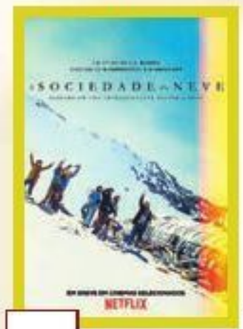
MELHOR CURTA-METRAGEM DE IMAGEM REAL

- ☐  *O DEPOIS*
- ☐ *INVINCIBLE*
- ☐ *KNIGHT OF FORTUNE*
- ☐ *RED, WHITE AND BLUE*
- ☐  *A INCRÍVEL HISTÓRIA DE HENRY SUGAR*

MELHOR FILME DE ANIMAÇÃO

- ☐ *Homem-Aranha: Através do Aranha-verso*
- ☐ *Elemental*
- ☐ *Nimona*
- ☐ *Robot Dreams*
- ☐ *O Rapaz e a Garça*

MELHOR FILME INTERNACIONAL

- ☐  *A Sociedade da Neve (Espanha)*
- ☐ *A Sala de Professores (Alemanha)*
- ☐ *A Zona de Interesse (Reino Unido)*
- ☐ *Dias Perfeitos (Japão)*
- ☐ *Eu, Capitão (Itália)*

MELHOR CANÇÃO ORIGINAL

- ☐ *THE FIRE INSIDE*
  Flamin' Hot
- ☐ *I'M JUST KEN*
  Barbie
- ☐ *IT NEVER WENT AWAY*
  American Symphony
- ☐ *WAHZHAZHE*
  Assassinos da Lua das Flores
- ☐ *WHAT WAS I MADE FOR?*
  Barbie

MELHOR GUARDA-ROUPA

- ☐ *BARBIE*
- ☐ *ASSASSINOS DA LUA DAS FLORES*
- ☐ *NAPOLEÃO*
- ☐ *OPPENHEIMER*
- ☐ *POBRES CRIATURAS*

MELHOR CARACTERIZAÇÃO

- ☐ *GOLDA*
- ☐ *MAESTRO*
- ☐ *OPPENHEIMER*
- ☐ *POBRES CRIATURAS*
- ☐ *A SOCIEDADE DA NEVE*

MELHOR DIREÇÃO ARTÍSTICA

- ☐ *ASSASSINOS DA LUA DAS FLORES*
- ☐ *BARBIE*
- ☐ *NAPOLEÃO*
- ☐ *OPPENHEIMER*
- ☐ *POBRES CRIATURAS*

Grátis

com a sua

NOVA GENTE

SUDOKU

PALAVRAS CRUZADAS

SOPAS DE LETRAS

QUIZ FAMOSOS

E MUITO MAIS...

E ainda...

RECEITAS DE AUTOR

SIGA-NOS

NA PRÓXIMA SEMANA
NAS BANCAS

Foto: Homem Cardoso

ORÁCULO DE BELLINI

CONSULTAS PERSONALIZADAS
LISBOA e PORTO: 218 872 941
www.artesmisticas.pt

Carneiro

21 DE MARÇO A 20 DE ABRIL

As responsabilidades recaem sobre si, por isso deve reunir forças e fazer algum sacrifício para colocar em ordem as matérias que não lhe dão qualquer prazer em fazer. A realidade das coisas está à sua frente e terá de a enfrentar.

- COR DA SEMANA – Violeta;
- DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
- N.os DA SORTE – 3, 7, 19, 23, 25, 31, 35, 36 e 44.

Touro

21 DE ABRIL A 21 DE MAIO

Finalmente vai ser reconhecido pelo seu mérito. Sentir-se-á amado e recompensado. A sua autoestima está em cima e fá-lo-á sentir-se absolutamente seguro de si, refletindo-se muito positivamente na sua vida amorosa.

- COR DA SEMANA – Amarelo;
- DIA FAVORÁVEL – Terça-feira;
- N.os DA SORTE – 4, 8, 13, 14, 15, 26, 32, 37 e 39.

Gémeos

22 DE MAIO A 22 DE JUNHO

O sentido de oportunidade estará mais aguçado do que nunca, pelo que tomará nas mãos tudo aquilo que pensa poder trazer benefícios e vantagens à sua carreira profissional. Esteja certo que vai brilhar no meio dos seus pares.

- COR DA SEMANA – Vermelho;
- DIA FAVORÁVEL – Sábado;
- N.os DA SORTE – 12, 15, 23, 25, 33, 37, 39, 45 e 49.

Caranguejo

23 DE JUNHO A 23 DE JULHO

O seu bom humor vai ser um trunfo poderoso a utilizar em qualquer tipo de situação. Será uma semana fértil, com boa capacidade de imaginação e originalidade. Sentirá que pode alcançar metas que pensava serem inatingíveis.

- COR DA SEMANA – Verde;
- DIA FAVORÁVEL – Quinta-feira;
- N.os DA SORTE – 1, 7, 16, 23, 25, 35, 39, 42 e 45.

Leão

24 DE JULHO A 23 DE AGOSTO

Tenha atenção àquilo que diz e a quem diz. As pessoas não são tão transparentes como pensa. Lembre-se que basta uma oportunidade para lhe passarem a perna. Evite ser um canal para boatos ou mal-entendidos.

- COR DA SEMANA – Azul;
- DIA FAVORÁVEL – Segunda-feira;
- N.os DA SORTE – 5, 10, 13, 29, 30, 42, 43, 45 e 47.

BALANÇA

SIGNO DA SEMANA

24 DE SETEMBRO A 23 DE OUTUBRO

Marco Delgado nasceu a 18 de outubro

VIDA PRIVADA

Os seus sentimentos e os do seu par serão postos a nu e, dessa forma, encontrarão as bases certas para um relacionamento sólido e duradouro. Terá momentos inesquecíveis proporcionados pelo fator surpresa. Usufrua deles o mais que possa e não dê ouvidos a más-línguas.

VIDA PROFISSIONAL

Pode contar com alguma discussão com colegas de trabalho. Mas diz o velho ditado que da discussão se faz a luz, por isso de alguma forma recolherá benefícios em negociações e na criação de novos projetos. Seja determinado na sua ação para obter resultados compensadores.

SAÚDE

Sentir-se-á habitado por uma grande energia e vitalidade. Contudo, não se esqueça de fazer exercício ou caminhadas.

- COR DA SEMANA – Branco;
- DIA FAVORÁVEL – Domingo;
- N.os DA SORTE – 6, 9, 13, 18, 19, 21, 24, 28 e 30.

Virgem

24 DE AGOSTO A 23 DE SETEMBRO

As energias serão muito fortes e seria mesmo muito surpreendente que não o ajudassem a progredir nos seus intentos. Sentirá que, quaisquer que sejam os seus objetivos, terá um empurrão em direção ao sucesso dos mesmos.

- COR DA SEMANA – Rosa;
- DIA FAVORÁVEL – Quarta-feira;
- N.os DA SORTE – 14, 24, 32, 33, 38, 40, 42, 45 e 47.

Escorpião

24 DE OUTUBRO A 22 DE NOVEMBRO

De repente, parece que quer pôr tudo em questão, inclusive a sua carreira profissional. Esse seu estado de alma leva-o a tomar a consciência que os seus esforços parecem não resultar. Lute consigo próprio para vencer este período.

- COR DA SEMANA – Vermelho;
- DIA FAVORÁVEL – Quinta-feira;
- N.os DA SORTE – 10, 11, 20, 23, 29, 32, 37, 38 e 42.

Sagitário

23 DE NOVEMBRO A 21 DE DEZEMBRO

O pudor deixou de fazer qualquer sentido para si e por vezes o perigo é algo que o atrai fortemente. A sua vontade de conquistar vai jogar a seu favor. Vai-se surpreender, pois atravessa uma fase em que adora ultrapassar os limites.

- COR DA SEMANA – Amarelo;
- DIA FAVORÁVEL – Segunda-feira;
- N.os DA SORTE – 4, 13, 21, 25, 26, 32, 37, 43 e 46.

Capricórnio

22 DE DEZEMBRO A 20 DE JANEIRO

Poderá descobrir um novo caminho em direção a um novo amor. No entanto, poderá ser confrontado com várias situações e aí terá de optar por uma só. Encare as suas dúvidas e seja sincero para consigo mesmo.

- COR DA SEMANA – Azul;
- DIA FAVORÁVEL – Terça-feira;
- N.os DA SORTE – 9, 15, 16, 32, 37, 38, 41, 43 e 47.

Aquário

21 DE JANEIRO A 19 DE FEVEREIRO

Vai poder concretizar todos os seus objetivos se programar todos os passos e se souber ouvir quem já concretizou tarefas semelhantes. Terá de ter muita paciência, pois há que saber esperar pelos efeitos das decisões tomadas.

- COR DA SEMANA – Laranja;
- DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
- N.os DA SORTE – 3, 9, 15, 23, 25, 32, 33, 34 e 39.

Peixes

20 DE FEVEREIRO A 20 DE MARÇO

É natural que sofra com alguma rivalidade e que surjam algumas situações de conflito verbal. Analise todas as pessoas que trabalham diretamente consigo e esteja atento aos mínimos sinais que denotem problemas.

- COR DA SEMANA – Rosa;
- DIA FAVORÁVEL – Quarta-feira;
- N.os DA SORTE – 6, 7, 16, 20, 25, 35, 36, 42 e 44.

NOVIDADE CONSULTA TELEFÓNICA

POR UMA VEZ NA VIDA PODE CONSULTAR EM DIRETO MIGUEL DE SOUSA (SEM ASSISTENTES), UM NOME DE REFERÊNCIA E PRESTÍGIO NO MUNDO ESOTÉRICO.

Peça informações através do tel.: 218 872 941

EM VEZ DE € 80
AGORA APENAS € 59

Sugestões

BELEZA ATEMPORAL

Revele a elegância da sua pele com Retisil, uma gama Pro-Aging formulada para nos ajudar a aceitar a nossa idade e abraçar o passar do tempo em vez de lutar contra ele. Aceitar que pode abraçar o passar dos anos e continuar a viver plenamente é um luxo que merece ser enaltecido.

COMBATER A FLACIDEZ

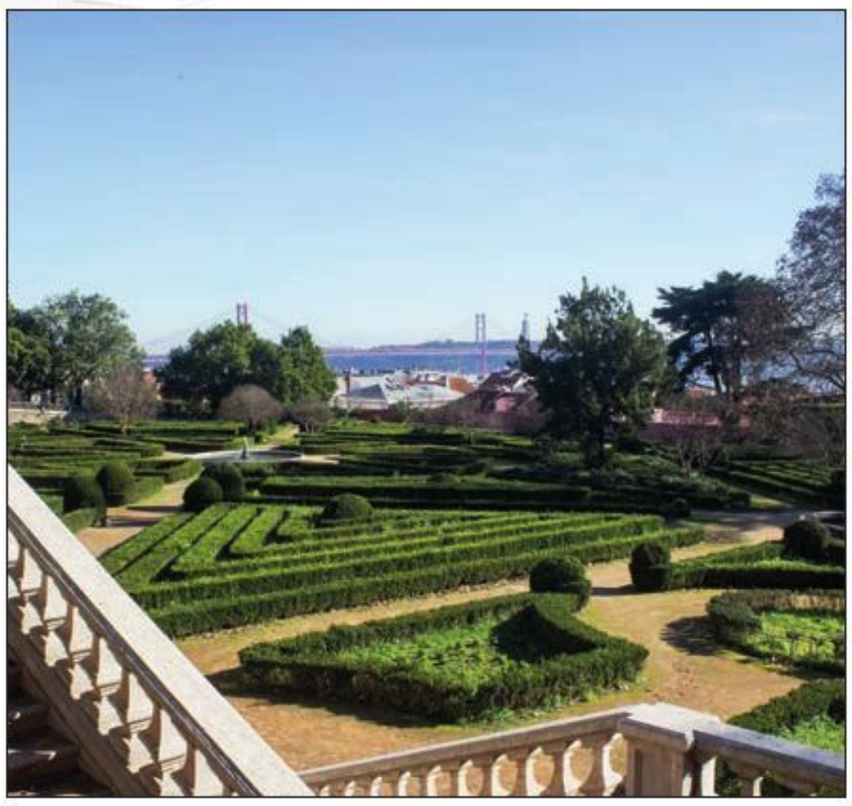
Desenvolvida para combater a flacidez e a falta de elasticidade, atenuar as rugas de expressão e as rugas mais profundas, a gama Skingain está indicada para a pele desidratada e baça, e na preparação para a exposição solar. Fundamental para promover a hidratação com um sérum à base de ácido hialurónico, ajuda a reter grande quantidade de água, dando à pele uma aparência firme e lisa.

TEMPORADA MEMORÁVEL PARA TODA A FAMÍLIA

O Zoomarine reabre as portas a 7 de março com novidades e surpresas para toda a família. O parque vai estar aberto até novembro e conta com descontos até 20% nas entradas adquiridas até 6 de março, no seu *site* oficial. Promete oferecer uma temporada memorável com um conjunto de diversões e animações. Mantém o compromisso com o ambiente e o bem-estar animal.

INFORMAR E SENSIBILIZAR

Para sensibilizar para uma maior equidade no tratamento das doenças raras, a Takeda acaba de lançar uma campanha de *mupis* para assinalar o Dia Mundial das Doenças Raras. A esta campanha junta-se o *podcast* **Doenças Improváveis – O Caminho das Doenças Raras**, que visa aumentar a informação e sensibilização.



XIX FESTA DA PRIMAVERA

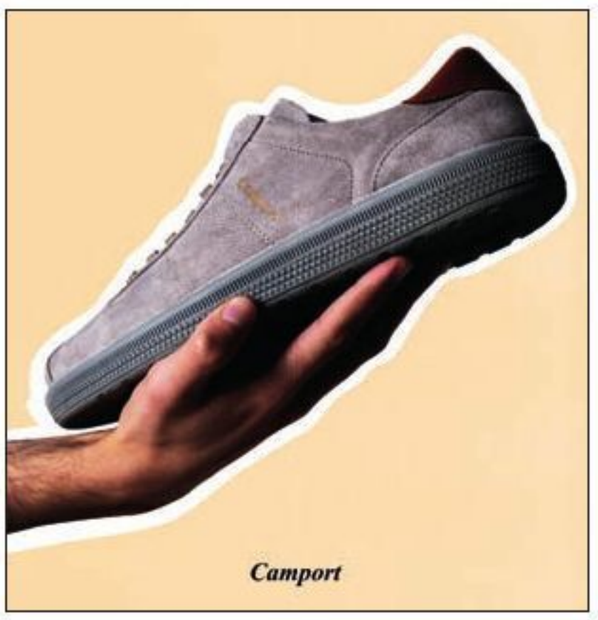
Nos dias 20 e 21 de abril, o Jardim Botânico da Ajuda organiza a XIX Festa da Primavera. O programa da festa inclui visitas guiadas ao jardim e atividades de oficinas com plantas com guias especializados, palestras, apresentações de livros, teatro infantil, dança, música e um espetáculo equestre com a charanga a cavalo da Guarda Nacional Republicana.

MELHORAR O ASPETO CANSADO

Celebrar o Dia do Pai, demonstrando carinho, afeto e cuidado, é a mensagem principal que a nova marca Shakeuo Cosmetics quer transmitir. O novo creme de olhos AGE DEF-EYE suaviza e refirma a pele à volta dos olhos, melhorando o aspeto cansado e reduzindo as olheiras, papos e pés de galinha, combatendo os sinais evidentes de fadiga.

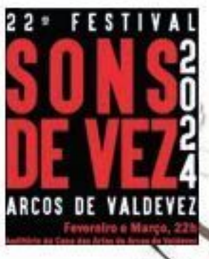
ELEGÂNCIA E CONFORTO

Num mundo movido pela elegância, a Camport é uma marca que excede as expectativas. Para todos os amantes do clássico e desportivo, a Camport convida a conhecer a linha New Alaska Retro, que garante conforto, leveza e flexibilidade a cada passo, absorvendo os impactos do solo. As solas formam uma selagem contra a entrada de água, com uma silhueta antiestática.



Festival

SONS DE VEZ – SALVADOR SOBRAL



A 22.ª edição do Festival Sons de Vez está, desde fevereiro, de volta à Casa das Artes de Arcos de Valdevez, e até ao final de março apresenta o melhor que se faz na música portuguesa da atualidade. Depois de nomes como The Legendary Tigerman, Manel Cruz, Bizarra Locomotiva, Agir, entre outros, seguem-se Salvador Sobral, a 9 de março, Albaluna e Zeca Medeiros, a 16, e Tiago Nacarato e Vocal Gym Mar, a 23. **Bilhetes: entre € 5 e € 10**

Workshop

AQUI TAMBÉM SE DANÇA

Este mês, a partir de dia 7, as localidades do Outeiro, Barrada, Montemor-o-Novo e Vera Cruz são palco de um novo ciclo de atividades com o propósito de fomentar as linguagens da dança contemporânea e promover a inclusão através desta expressão artística. O projeto abrange crianças, jovens, idosos e pessoas com deficiência. **Participação gratuita mediante inscrição prévia**

Concerto

ZÉ AMARO

É já no dia 16 que o Coliseu de Lisboa recebe O Cowboy Português, nome pelo qual Zé Amaro se popularizou no meio artístico, ele que é uma referência incontornável e criativa na música portuguesa. Um concerto com os temas que se tornaram êxitos, onde não vão faltar as novas canções do seu último álbum, **Nó que Não Desata. Bilhetes: a partir de € 20**

Espetáculo

NATAN POR AÍ E O SEGREDO DA COLMEIA

O *youtuber* brasileiro vai atuar no Coliseu dos Recreios, em Lisboa, a 17 de março e na Super Bock Arena – Pavilhão Rosa Mota, no Porto, a 24. **Bilhetes: a partir de € 20**

Livros

SER MÃE COM ESPERANÇA

Um livro com um discurso intimista entre Catarina e as suas leitoras, onde a autora reflete sobre a sua experiência, abordando temas como a saúde mental da grávida e da mãe, alimentação, escolha do médico, etc. **De: Catarina Gouveia, Planeta, € 15,50**

A ÚNICA E INIGUALÁVEL SPARKELLA

Ella está entusiasmada com o seu primeiro dia numa escola nova, mas algo acontece e não corre como planeado. Uma coleção que é uma ode à autoestima e ao amor entre um pai e uma filha. **De: Channing Tatum, Dom Quixote, € 10,90**

Cinema

O Panda do Kung Fu 4

ESTREIA 14 DE MARÇO

Com versão falada em português, *O Panda do Kung Fu 4* estreia o seu quarto capítulo cinematográfico e dá as boas-vindas a Camaleão e Zhen. Após três aventuras desafiadoras da morte, derrotando vilões de classe mundial com a sua coragem e habilidades loucas de artes marciais, Po, o Guerreiro Dragão é convocado pelo destino para... descansar e tornar-se Líder Espiritual do Vale da Paz. Po vai precisar de ajuda e descobrir que os heróis podem ser encontrados nos lugares mais inesperados.

Em Portugal, é Marco Horácio quem dá a voz a *Po, o Guerreiro Dragão*

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

Dia da Mulher

Mala em pele (€ 395), **Furla**

Macacão com cinto (*), **Cortefiel**

Mala prateada com detalhes bordados (*), **Cata Vassalo**

Óculos em acetato (*), Off White na **André Ópticas**

Camisola de gola alta em lã Merino (€ 24,98), **Benetton**

Saia acetinada com cintura elástica (€ 24), **She by Jlo**

Brincos assimétricos, franjas em tecido, resina (€ 30), **Vera Manzoni**

Sapatos com acabamento envernizado (€ 65,99), **Aldo**

Fragrância floral L'Evidence (€ 42,95 – 50 ml), **Yves Rocher**

MARÇO NO FEMININO

No próximo dia 8 – e sempre que possa – escolha o que quer vestir, calçar e que estilo pretende exibir, sem medos nem preconceitos. Mais ou menos clássica, confortável, elegante, este é um privilégio que nem todas as mulheres têm.

Bolsa para telemóvel (€ 17,99), **Parfois**

Saia plissada (€ 39,99) e camisa em tecido fluido (*), **Mango**

Relógio com bracelete em aço inoxidável (€ 199), **Tous**

Pulseira em prata (€ 99), **Secrecy**

Batom com fórmula hidratante (€ 25,95), **Douglas**

Paleta de sombras para os olhos (€ 11,99), **Catrice**

Ténis em camurça (€ 119,95), **Gant**

Fotos: IMAGENS GENTILMENTE CEDIDAS PELAS MARCAS;
Produção: ZITA LOPES (*) Preços sob consulta. Preços indicativos

FEISAL OMAR/REUTERS

O ESPÍRITO ALEGRE DE UM POVO

Um somaliano diverte-se a jogar futebol nas águas do oceano Índico, na histórica Praia do Lido, a mais popular de Mogadíscio. A capital da Somália, outrora denominada Pérola Branca do Oceano Índico, é também a mais populosa cidade do país, recheada de história e de contrastes.

ANN WANG/REUTERS

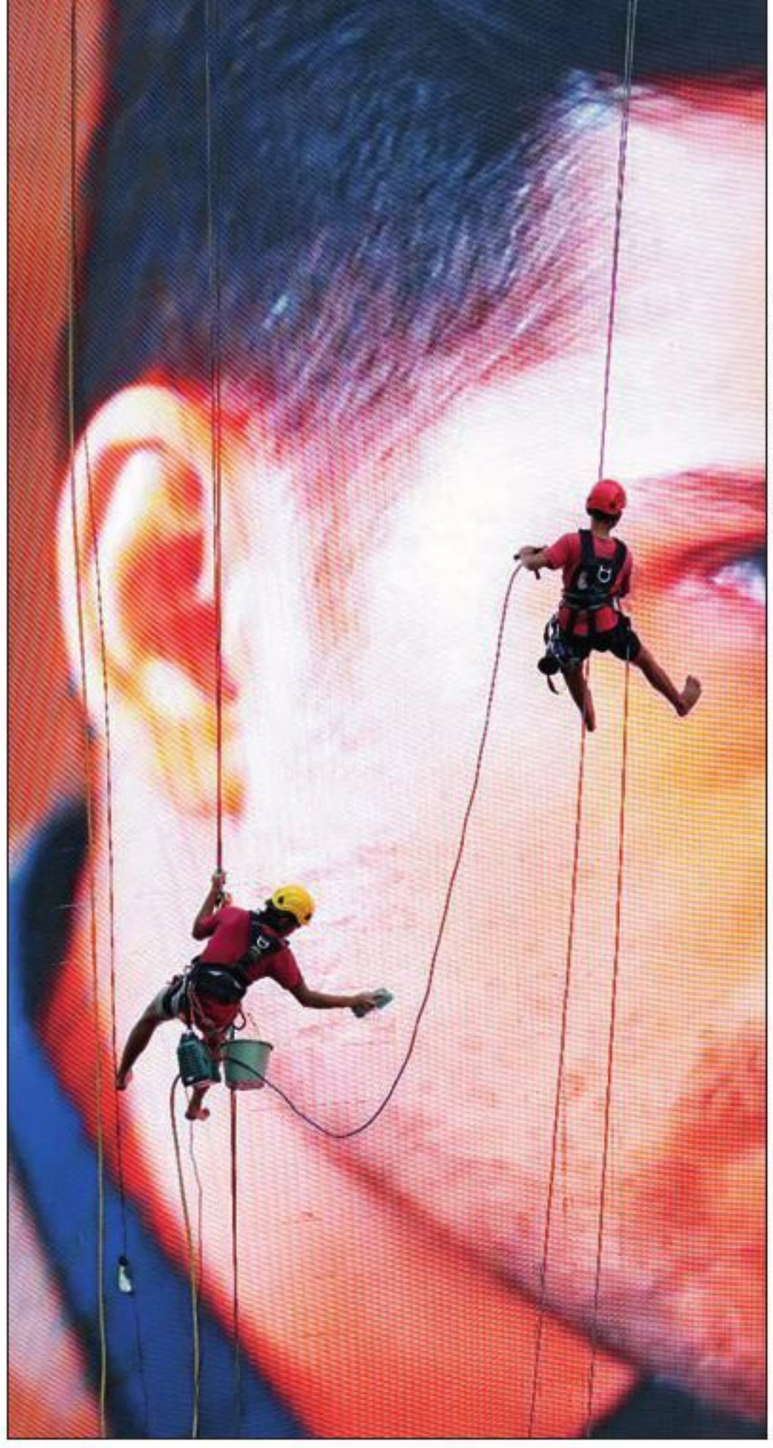
TRADIÇÃO SECULAR

O Ano Novo Lunar é a celebração mais importante e longa da Tailândia. No sul do país predominam os espetáculos com fogos de artifício, como na cidade de Taitung, onde o ponto alto é o Festival das Lanternas com o tradicional Blasting Lord Handan, em que os fogos são atirados para o mestre Handan.

ESA ALEXANDER/REUTERS

A dança do Dragão e do Leão

Com a chegada do Ano Novo Lunar – em fevereiro – assiste-se aos enérgicos espetáculos de dança do Dragão e do Leão nas ruas de muitas cidades do Mundo. Aqui, este espetáculo, que integra elementos da dança tradicional, artes marciais e rituais sagrados, aconteceu na Cidade do Cabo, na África do Sul.



WILLY KURNIAWAN/REUTERS

ENQUANTO JACARTA NÃO SE AFUNDA...

Dois homens trabalham pendurados por cabos, a vários metros do chão, enquanto limpam um quadro de anúncios em Jacarta, Indonésia. Esta é a segunda maior megametrópole do Planeta e está a afundar-se a um ritmo médio de dez centímetros por ano, sendo cada vez mais vulnerável às mudanças climáticas. Está já a ser construída uma nova capital.

AKHTAR SOOMRO/REUTERS

CRIANÇAS SEM CONDIÇÕES PARA SEREM CRIANÇAS

Crianças equilibram um carrinho de mão com jerricãs de água, que encheram numa bomba manual próxima, enquanto voltam para casa em Carachi, Paquistão. É uma das cidades mais inabitáveis do Mundo, com níveis elevados de violência política, inundações urbanas e falta de acesso a água limpa, entre outros problemas.

Fazia ideia?

APRENDEM "LÍNGUAS" PARA SOBREVIVER

Biólogos demonstram que esta espécie de ave australiana, a *Malurus cyaneusas*, aprende a "língua" de outras espécies de aves para poder perceber quando o perigo se aproxima e escapar a possíveis predadores. Na imagem, pode ver-se um colorido macho reprodutor dessa espécie: todos os restantes da família são predominantemente de cor castanha acinzentada.

SHUTTERSTOCK

A DANÇARINA-ESPANHOLA

Este nudibrânquio – molusco de corpo mole que se parece com lesmas marinhas, mas decoradas e coloridas, conhecido por dançarina-espanhola (*Hexabranchus sanguineus*) – é um dos maiores que existe... e consegue mesmo dançar. Quando perturbada, esta bailarina dá um *show* e tanto: lança-se do fundo do mar, ondulando o corpo para se impulsionar e afastar do que a incomoda.

BING GUAN/REUTERS

EM HOMENAGEM À FLACO

O artista colombiano Calicho Arevalo (em cima) retoca o seu mural pintado em homenagem à coruja-águia euro-asiática chamada Flaco, que morreu, há pouco mais de um ano, após fugir de um recinto vandalizado do Zoológico de Central Park, na cidade de Nova Iorque. Várias pessoas deixam flores, desenhos e postais no memorial do animal (em baixo).

Dá que pensar

40% dos jovens de 18 anos admitem ter-se embriagado "severamente" no último ano, pelo menos uma vez, e mais de metade (54%) já beberam de forma compulsiva (*binge drinking*), de acordo com um estudo divulgado pelo Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD). O Alentejo teve a prevalência mais alta de consumo.

44% dos portugueses conseguem poupar 100 euros por mês, já 24% poupa entre 100 e 200 euros, e 22% entre 200 e 500 euros. Apenas 2% poupa mais de 1000 euros por mês, segundo um estudo da corretora XTB.

RTP1

07 QUINTA

06:30 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Hora da Sorte – Lotaria Popular
14:30 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:00 Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas 2024
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Festival da Canção – 60 Anos
22:00 Joker
23:00 5 para a Meia-Noite

08 SEXTA

06:30 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:00 Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas 2024
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 A Prova dos Factos
21:30 Joker
22:30 Em Casa d'Amália
23:45 Um Jantar Muito Original

00:45 Escrava Mãe

09 SÁBADO

06:00 Espaço Zig Zag
08:00 Bom Dia Portugal
10:00 Qatar – Pearls in the Sand
11:00 Hora dos Portugueses
11:45 Portinhol
12:15 Portugal Fenomenal
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Voz do Cidadão
14:30 Estrelas ao Sábado
19:00 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Festival da Canção 2024

00:30 Festival da Canção – 60 Anos
01:30 A Voz Humana
03:00 Janela Indiscreta

10 DOMINGO

06:30 Espaço Zig Zag
08:00 Bom Dia Portugal
10:30 Eucaristia Dominical
11:30 Wolf – Wanderer without Borders
12:30 Entre o Mar e a Terra
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Missão 100% Português
15:15 Got Talent Portugal
18:00 Legislativas 2024 – Noite Eleitoral

02:30 **Oscars 2024**
05:45 **Televendas**

11 SEGUNDA

06:30 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica
14:30 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:00 Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas 2024
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Erro 404
22:00 Joker
23:00 Nunca É Tarde

00:00 Da Mood

12 TERÇA

06:30 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Joker
22:00 É ou Não É? – O Grande Debate
23:45 Da Mood

00:30 Escrava Mãe
01:30 Monarch
02:15 A Vida Privada dos Livros
02:30 Hora de Agir

13 QUARTA

06:30 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Outras Histórias
21:30 Joker
22:30 Cá por Casa com Herman José

00:00 Da Mood
00:45 Escrava Mãe
01:45 Janela Indiscreta
02:30 Terra Europa

ESTREIA
8.ª E ÚLTIMA TEMPORADA

BIGGS

QUINTA, 07 21:30

Diários do Vampiro

O Biggs vai despedir-se de *Diários do Vampiro* com a exibição da oitava e última temporada da série que acompanha as aventuras dos irmãos Damon e Stefan. Depois de 171 episódios com vampiros, lobisomens, bruxas e relacionamentos complicados, o canal vai exibir os últimos 16 episódios de segunda a sexta-feira, às 21h30, a partir de dia 7 de março. Não perca!

HISTÓRIA

16:20 **SEXTA, 08**

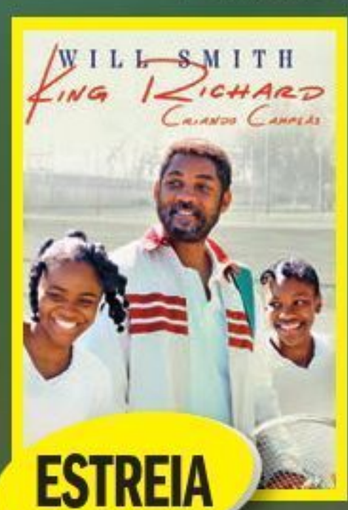
Amazonas: Mulheres Guerreiras

Aliando pesquisa de campo a reconstituições dramáticas e entrevistas detalhadas, o Canal História estreia o documentário *Amazonas: Mulheres Guerreiras*, às 16h20, no Dia Internacional da Mulher. Se quer descobrir quem são estas mulheres e quais são os mitos e verdades por detrás da lenda, não perca a emissão.

ESTREIA

CANAL HOLLYWOOD

SÁBADO, 09 21:30



ESTREIA

King Richard Para Além do Jogo

Richard Williams (Will Smith) é um pai dedicado e determinado em tornar as suas filhas, Venus e Serena, em duas lendas do desporto. Com métodos muito pouco tradicionais, ele cria as duas maiores atletas de todos os tempos. Não vai querer perder esta sessão de cinema marcada para dia 9, no Canal Hollywood.

06:30 Manhã SIC Notícias
08:20 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:00 Morde e Assopra
19:00 Tempo de Antena Legislativas
19:15 Jornal da Noite

20:00 Liga Europa – Benfica x Rangers
22:15 Senhora do Mar
23:15 Flor sem Tempo
23:45 Papel Principal

00:30 A Travessia
01:15 Resumo Liga Europa

06:30 Manhã SIC Notícias
08:20 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:00 Morde e Assopra
19:00 Tempo de Antena Legislativas
19:15 Era Uma Vez na Quinta – Diário

20:00 Jornal da Noite
21:30 Isto É Gozar com Quem Trabalha – Outra Vez Eleições
22:15 Senhora do Mar
23:15 Flor sem Tempo

06:00 Etnias
06:45 Médico da Casa
07:30 Caixa Mágica
09:30 Alô Marco Paulo
12:15 Nosso Mundo – Natural World

13:00 Primeiro Jornal
14:30 Alta Definição
15:15 É Especial
16:00 Olhá SIC
19:00 Tempo de Antena Legislativas
19:30 Olhá SIC

20:00 Jornal da Noite
21:45 A Máscara

00:15 Terra Nossa
02:00 Levanta-te e Ri

06:30 Uma Aventura
07:30 Passadeira Vermelha
09:00 Casa Feliz
12:00 Vida Selvagem – Animal Instincts

13:00 Primeiro Jornal
14:15 Fama Show
14:45 Domingão
19:00 Tempo de Antena Legislativas
19:30 Domingão

20:00 Jornal da Noite
21:30 Eleições Legislativas 2024

00:45 **Terra Nossa**
02:15 **Levanta-te e Ri**

06:00 Manhã SIC Notícias
08:15 Alô Portugal
10:05 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:00 Morde e Assopra
19:00 Era Uma Vez na Quinta – Diário

20:00 Jornal da Noite
21:30 Isto É Gozar com Quem Trabalha – Outra Vez Eleições
22:15 Senhora do Mar
23:00 Papel Principal – A Vingança
23:30 Flor sem Tempo

06:00 Manhã SIC Notícias
08:15 Alô Portugal
10:05 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:00 Morde e Assopra
19:00 Era Uma Vez na Quinta – Diário

20:00 Jornal da Noite
21:45 Senhora do Mar
22:45 Papel Principal – A Vingança
23:15 Flor sem Tempo
23:45 Papel Principal

00:30 A Travessia

06:00 Manhã SIC Notícias
08:15 Alô Portugal
10:05 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:00 Morde e Assopra
19:00 Era Uma Vez na Quinta – Diário

20:00 Jornal da Noite
21:45 Senhora do Mar
22:45 Papel Principal – A Vingança
23:15 Flor sem Tempo
23:45 Papel Principal

00:30 A Travessia

07 QUINTA

07:00	Espaço Zig Zag
11:00	Fabiola Gianotti: Alle Origini del Nostro Futuro
12:00	Homens Fora, Trabalho na Loja
12:30	Outra Escola
13:00	Biosfera
13:30	Joga Quem Quizzer
13:55	Folha de Sala
14:00	Sociedade Civil
15:00	A Fé dos Homens
15:30	Começar de Novo
16:00	A Costa Britânica de Kate Humble
17:00	Espaço Zig Zag
20:15	Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas
20:30	Folha de Sala
06:59	Esta Manhã
10:00	Dois às 10
12:58	TVI Jornal
14:50	A Herdeira
16:00	Goucha
17:45	Big Brother
19:57	Jornal Nacional
21:30	Big Brother
22:00	Cacau
23:00	Festa É Festa
00:00	Big Brother – Extra
02:15	Doida por Ti
02:50	Deixa que Te Leve
03:45	TV Shop
05:30	Os Batanetes
05:50	As Aventuras do Gato das Botas

08 SEXTA

07:00	Espaço Zig Zag
11:00	**A Vida É um Autocarro Vazio**
12:00	Homens Fora, Trabalho na Loja
13:00	ESEC TV
13:30	Conversas Abertas na Universidade
14:00	Sociedade Civil
15:00	A Fé dos Homens
15:30	Começar de Novo
16:00	A Costa Britânica de Kate Humble
17:00	Espaço Zig Zag
20:15	Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas
20:35	Era Bonito Vê-la Pensar
06:59	Esta Manhã
10:00	Dois às 10
12:58	TVI Jornal
14:50	A Herdeira
16:00	Goucha
17:45	Big Brother
19:57	Jornal Nacional
21:30	Big Brother
22:00	Cacau
23:00	Festa É Festa
00:00	Big Brother – Extra
02:15	Doida por Ti
02:50	Deixa que Te Leve
03:45	TV Shop
05:30	Os Batanetes
05:50	As Aventuras do Gato das Botas

09 SÁBADO

07:05	Filhos do Sol
07:53	Espaço Zig Zag
15:00	Basquetebol: Campeonato Nacional de Basquetebol Liga Betclic 2023/2024
17:05	Biosfera
17:35	Concorde – A História Não Contada
18:30	Faça Chuva, Faça Sol
19:00	Tina Anselmi: Una Vita per la Democrazia
20:45	Harry Wild
21:30	Jornal 2
22:00	Peer Gynt por David Bobbée
01:15	**Folha de Sala**
01:20	**Soldado Milhões**
07:15	Detetive Maravilhas
07:45	Inspetor Max
09:00	Querido, Mudei a Casa!
10:00	Dois às 10
11:15	Big Brother
12:50	ICNF – Portugal Natural
12:59	TVI Jornal
14:00	Vai ou Racha
15:00	Em Família
18:10	Big Brother
19.30	Big Brother
19:57	Jornal Nacional
21:45	Programa a designar
01:30	Doida por Ti
02:00	Deixa que Te Leve

10 DOMINGO

07:05	Filhos do Sol
07:57	Espaço Zig Zag
14:55	Folha de Sala
15:00	Desporto 2
17:00	Caminhos
17:30	70x7
17:55	Fundação Inatel – Uma Longa História
18:30	Temos Programa
18:55	Espaços Incríveis de George Clarke
19:50	**Women Behind the Wheel**
21:30	Jornal 2
22:00	Bona: Velhos Amigos, Novos Inimigos
23:00	Óscares 2024
02:00	Cinemax
07:15	Campeões e Detetives
08:00	Inspetor Max
10:00	Islands: Nature's Wild Laboratories
11:00	Missa
12:00	Querido, Mudei a Casa!
12:58	TVI Jornal
14:00	Somos Portugal
19:58	Jornal Nacional
21:30	Big Brother
01:30	Doida por Ti
02:00	Deixa que Te Leve
03:45	TV Shop

11 SEGUNDA

07:06	Espaço Zig Zag
11:00	Histórias das Mulheres do Meu País
12:00	Homens Fora, Trabalho na Loja
12:30	Outra Escola
13:00	E2 – Esc. Superior de Comunicação Social
13:30	Joga Quem Quizzer
14:00	Sociedade Civil
15:00	A Fé dos Homens
15:30	Começar de Novo
16:00	A Costa Britânica de Kate Humble
17:00	Espaço Zig Zag
20:35	Moda Lisboa for Good
20:40	Stanotte e Napoli
06:59	Esta Manhã
10:00	Dois às 10
12:58	TVI Jornal
14:10	Big Brother
14:45	A Herdeira
15:45	Goucha
17:45	Big Brother
19:57	Jornal Nacional
21:30	Big Brother
22:00	Cacau
23:00	Festa É Festa
00:00	Big Brother – Extra
02:15	Doida por Ti
02:50	Deixa que Te Leve
03:45	TV Shop
05:30	Os Batanetes

12 TERÇA

07:06	Espaço Zig Zag
10:30	As Nossas Plantas
11:00	Histórias das Mulheres do Meu País
12:00	Homens Fora, Trabalho na Loja
12:30	Outra Escola
13:00	Madeira Prima
13:30	Joga Quem Quizzer
14:00	Sociedade Civil
15:00	A Fé dos Homens
15:30	Começar de Novo
16:00	A Costa Britânica de Kate Humble
17:00	Espaço Zig Zag
20:30	Moda Lisboa for Good
20:40	Ruínas
21:30	Jornal 2
06:59	Esta Manhã
10:00	Dois às 10
12:58	TVI Jornal
14:10	Big Brother
14:45	A Herdeira
15:45	Goucha
17:45	Big Brother
19:57	Jornal Nacional
21:30	Big Brother
22:00	Cacau
23:00	Festa É Festa
00:00	Big Brother – Extra
02:15	Doida por Ti
02:50	Deixa que Te Leve
03:45	TV Shop
05:30	Os Batanetes

13 QUARTA

07:06	Espaço Zig Zag
10:30	As Nossas Plantas
11:00	Histórias das Mulheres do Meu País
12:00	Homens Fora, Trabalho na Loja
12:30	Outra Escola
13:00	Madeira Prima
13:30	Joga Quem Quizzer
14:00	Sociedade Civil
15:00	A Fé dos Homens
15:30	Começar de Novo
16:00	A Costa Britânica de Kate Humble
17:00	Espaço Zig Zag
20:35	Moda Lisboa for Good
20:40	Paris, Capitale de la Gastronomie
06:59	Esta Manhã
10:00	Dois às 10
12:58	TVI Jornal
14:10	Big Brother
14:45	A Herdeira
15:45	Goucha
17:45	Big Brother
19:57	Jornal Nacional
21:30	Big Brother
22:00	Cacau
23:00	Festa É Festa
00:00	Big Brother – Extra
02:15	Doida por Ti
02:50	Deixa que Te Leve
03:45	TV Shop
05:30	Os Batanetes

RTP2

AMC CRIME

ESTREIA

DOMINGO, 10 15:00

Especial Óscares: Mistérios e Escândalos

No dia em que Los Angeles recebe a tão aguardada cerimónia de entrega dos Óscares, o canal AMC CRIME exibe o *Especial Óscares*, sobre os crimes mais escandalosos que abalaram Hollywood. Pelas 15h00, estreia-se a série *Mistérios e Escândalos*, que retrata os acontecimentos mais escandalosos que fizeram manchetes, e os mistérios e escândalos que levaram estrelas de Hollywood a cair em desgraça.

ESTREIA
2.ª TEMPORADA

CANAL PANDA

SEGUNDA, 11 20:00

A Casa de Bonecas da Gabby

Baseada no livro *A Pequena Casa de Bonecas*, de Jan Labeyka, a série *A Casa de Bonecas da Gabby* acompanha as aventuras da pequena Gabby e do seu gatinho de estimação, Pandinha. Juntos, vivem várias peripécias dentro da casa de bonecas que têm no quarto, onde mergulham noutra dimensão e conhecem outros animais amigos. Cada episódio traz uma nova surpresa, e no dia 11 estreia-se no Canal Panda a nova temporada destas aventuras!

NETFLIX

QUARTA, 13

Bandidos

Depois de descobrirem um mapa antigo, Miguel (Alfonso Dosal), Lili (Ester Expósito), Wilson (Juan Pablo Medina) e outros rebeldes embarcam numa aventura cheia de perigos pelo Caribe mexicano, em busca de um tesouro perdido há anos. Será que um plano improvisado será suficiente? Não perca a nova série de ação da Netflix, que se estreia no dia 13 de março e promete agarrar todos ao ecrã!

ESTREIA
1.ª TEMPORADA

NOTA: A **NOVA GENTE** não se responsabiliza por eventuais alterações de última hora na programação dos vários canais

AÇÃO DE VOLUNTARIADO
Os voluntários plantaram zimbros, medronheiros e sanguinho-das-sebes provenientes do Viveiro Florestal de Valverde, em Alcácer do Sal

CAMPEÃ EUROPEIA
Carolina Mendes, bicampeã nacional e campeã europeia de *surf* juntou-se à iniciativa do ICNF e da BlueRoom

FAMOSOS E SURFISTAS
PLANTAM ÁRVORES NA MATA DOS MEDOS

POR UM FUTURO SUSTENTÁVEL

De luvas calçadas e pá em riste, várias personalidades juntaram-se nesta iniciativa que resultou no cultivo de 100 espécies na arriba fóssil da Costa da Caparica.

O Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF) e a BlueRoom, empresa portuguesa dedicada ao fabrico de pranchas de *surf*, lançaram o desafio a 25 personalidades para passarem uma tarde a plantar árvores e arbustos na Mata dos Medos, na Costa de Caparica, e surfistas e famosos convidados não se fizeram de rogados. Oceana Basílio, Ana Patrícia Carvalho, Luís Pedro Nunes, Joana Gonçalves e Rúben Correia arregaçaram as mangas, calçaram as luvas, escolheram a pá e, depois de ouvirem as instruções dadas por Teresa Morais, vigilante da Natureza, escolheram entre as árvores e arbustos disponíveis e lançaram mãos à obra. "*Já tinha tido a experiência de plantação de árvores e daí querer repetir na Mata dos Medos. É uma ação muito positiva, de sensibilização ambiental e de sustentabilidade. O tipo de ações a que todos nos devíamos associar. Daqui a uns meses voltarei para ver o crescimento das minhas árvores. Dei nome a todas*", disse à **NOVA GENTE** a *pivot* da SIC Notícias, Ana Patrícia Carvalho. "*Desejo que esta arriba fóssil sobreviva a todas as pressões imobiliárias. É nesse sentido que aqui vim fazer este gesto simbólico. São os parques naturais e as zonas protegidas que salvam este País de ter zonas de grandes blocos urbanísticos. Sem os parques naturais, o País seria um imenso condomínio*", ressalvou o jornalista e comentador do **Eixo do Mal**.

António Silva, João de Macedo e Carolina Mendes, entre outros surfistas, também fizeram questão de mostrar o seu apoio nesta iniciativa que procura trazer um futuro mais sustentável à arriba fóssil da Costa de Caparica. "*Por convite da BlueRoom, a minha patrocinadora de pranchas, fui desafiada a participar nesta iniciativa. Por cada prancha feita foi plantada uma árvore. Foi a primeira vez que plantei árvores e adorei. Estar em contato com a Natureza e poder ajudar de certa forma o meio ambiente foi uma experiência incrível. Espero voltar mais vezes, tanto para ver o crescimento como para plantar novas árvores*", disse à nossa revista a bicampeã nacional e europeia Carolina Mendes.

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: ZITO COLAÇO

Em cima, Oceana Basílio com Nuno Banza, presidente do ICNF; à esq., algumas das árvores e arbustos plantados; à dir., o surfista João de Macedo mostrou que também tem jeito para o cultivo; em baixo à esq., Luís Pedro Nunes e a namorada, Joana Gonçalves; em baixo, Teresa Morais, vigilante do ICNF

Rúben Correia, Joana Gonçalves e Luís Pedro Nunes

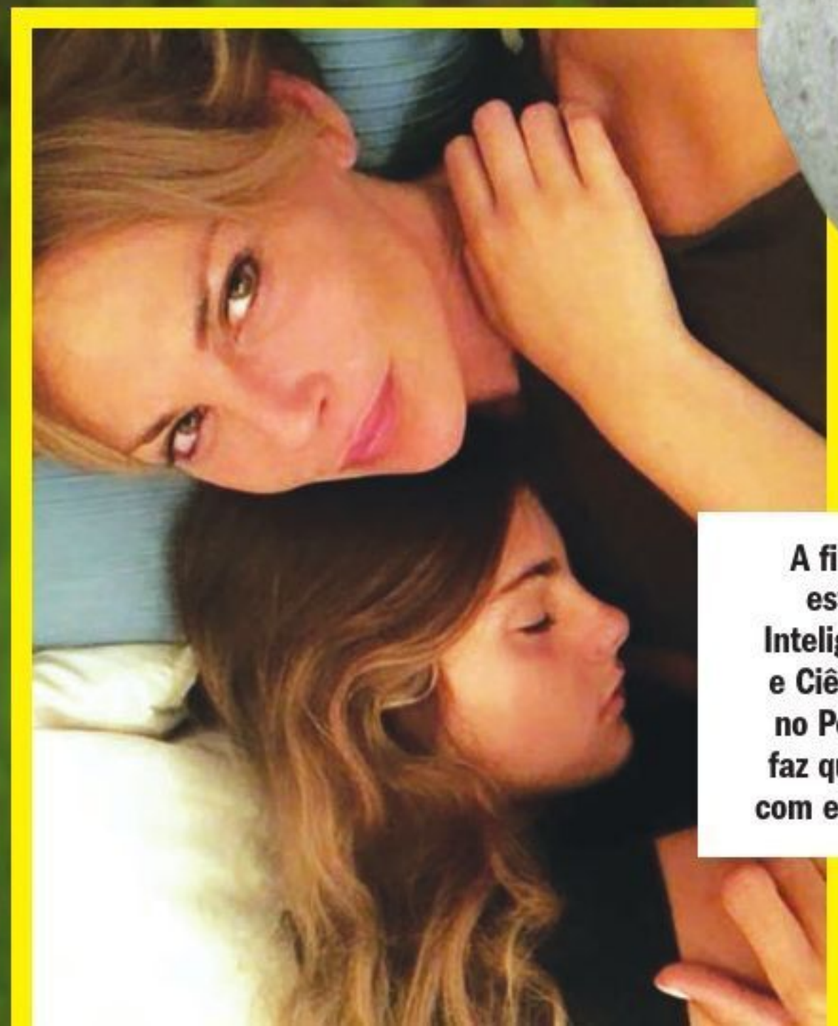
A surfista Carolina Mendes e o fundador da BlueRoom, Guilherme Paz

A pivot Ana Patrícia Carvalho

OCEANA BASÍLIO PONDERA VOLTAR A VIVER A MATERNIDADE

"AINDA GOSTAVA DE VOLTAR A SER MÃE"

Aos 45 anos, a atriz, que tem uma filha com 19, revela que adora crianças e que tem vontade de voltar a ter um bebé nos braços. A "culpa" é das amigas que estão agora a passar por essa fase.



A filha Francisca está a estudar Inteligência Artificial e Ciência de Dados, no Porto, e Oceana faz questão de falar com ela todos os dias

APAIXONADA PELA NATUREZA

Oceana Basílio foi uma das personalidades que estiveram a plantar árvores na Mata dos Medos, numa iniciativa conjunta entre o ICNF e a BlueRoom.

Oceana Basílio, que completou 45 anos em janeiro, está a viver uma fase serena. Em digressão pelo País com a peça **Maria Coroada**, e com o ninho mais vazio desde que a filha Francisca, atualmente com 19 anos, trocou Lisboa pelo Porto para estudar Inteligência Artificial e Ciência de Dados, a atriz tem sentido vontade de voltar a viver a maternidade. *"A minha relação com a Francisca é muito saudável, de muita partilha, de muita conversa, e isso é muito bom. Todos os seres humanos têm qualidades e defeitos, mas eu tenho muito orgulho na educação da minha filha. A Francisca tem o caráter dela, e a personalidade dela, mas é uma pessoa muito focada, tem objetivos, é uma pessoa muito altruísta. Ela já não é uma criança. E eu ainda gostava de voltar a ser mãe. Às vezes pondero um bocadinho. Gosto muito de crianças, as minhas amigas estão a ser mães agora, aos 40. Sou madrinha de várias crianças e há essa vontade"*, confessou à **NOVA GENTE** durante uma conversa que decorreu na Mata dos Medos, na Costa de Caparica, onde várias personalidades foram desafiadas para plantar árvores e arbustos numa iniciativa conjunta entre o Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF) e a BlueRoom, empresa portuguesa dedicada ao fabrico de pranchas de *surf*. *"Já tinha plantado medronho no Algarve e mal surgiu este convite disse logo que sim. Adoro jardinagem. No verão, na zona dos meus avós, Cabanas de Tavira, apesar de ser uma zona de praia também tem campo e sempre fomos para o campo. O meu avô adorava plantar. Faz parte de mim. Em casa tenho muitas plantas"*, contou.

Vida sentimental mais resguardada

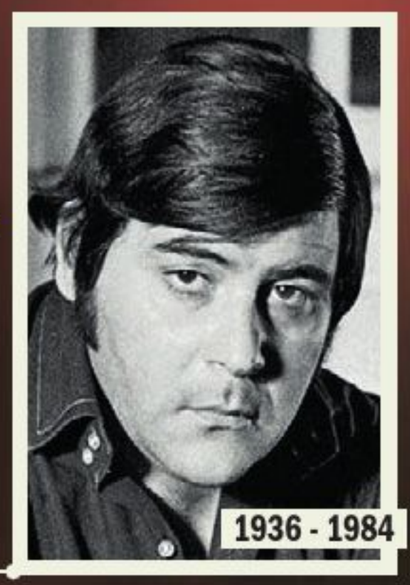
Cada vez mais a atriz tem feito questão de manter a sua vida amorosa longe dos holofotes. No ano passado assumiu que tinha namorado, mas tem feito questão de resguardar a vida sentimental. *"Quando decidi estudar teatro e ser atriz, sabia que a exposição vinha por acréscimo, mas é uma coisa com a qual fui aprendendo a lidar. Com os aspetos positivos e negativos. Cada vez faz-me mais sentido resguardar-me. Não tenho nada a esconder e gosto de falar sobre mim, mas gosto de preservar a minha parte íntima"*, explicou.

Até março, Oceana Basílio irá continuar pelas salas de teatro portuguesas com **Maria Coroada**, a peça que esteve em cena no Teatro São João, no Porto, em novembro passado. Depois de tantos meses fora de Lisboa, a atriz confessou que tem saudades de casa. *"Ao fim de quatro meses sinto saudades. Preciso do meu espaço. Essa é a parte que mais me custa. É giro estar em zonas diferentes, hotéis diferentes, conviver com pessoas diferentes, mas é quase como ir de férias. Sabe bem ir, mas depois há sempre uma saudade do nosso espaço, do nosso canto, das nossas coisas."* Com novos projetos na calha para arrancarem depois da *tournée*, para já a atriz prefere não levantar o véu, e não revela se se trata de televisão ou teatro: *"Ainda não posso dizer nada, mas vou ter coisas novas."*

"As minhas amigas estão a ser mães aos 40. Sou madrinha de várias crianças e há essa vontade"

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: ZITO COLAÇO

HENRIQUE FEIST APRESENTA ESPETÁCULO DE HOMENAGEM A ARY DOS SANTOS



"NÃO PODEMOS PERDER A MEMÓRIA DO NOSSO PASSADO"

No ano que marca os 40 anos da morte daquele que é considerado um dos maiores poetas e letristas portugueses, sobe ao palco *Ary 40: O Sangue Das Palavras* escrito e encenado por Henrique Feist, também ele um dos protagonistas, ao lado de Flávio Gil e Valter Mira.

Vai estar em cena no Auditório do Casino Estoril todas as sextas e sábados do mês de março, de 8 a 30, às 21h30, e, durante 1h15, **Ary 40: O Sangue das Palavras** promete mexer com a plateia. Há quem vá para relembrar Ary dos Santos, outros preparam-se para conhecer aquele que é considerado um dos melhores poetas e letristas portugueses e, no final, há uma certeza: todos vão ficar surpreendidos com aquilo que vão assistir em palco.

Escrito e encenado por Henrique Feist, também ele um dos protagonistas ao lado de Valter Mira e Flávio Gil, o autor explicou que *"o intuito deste espetáculo era mesmo querer marcar os 40 anos da morte de Ary. Era marcar para não esquecer"*. E continuou. *"No fundo é um espetáculo teatralizado sobre a vida de Ary dos Santos e o que se passava mais emocionalmente com este ser humano, quer no campo do amor, da solidão e em todos os outros campos emocionais, e sobre os restantes aspetos da própria vida dele. O espetáculo vai acompanhando as várias fases do Ary enquanto letrista, a infância, o festival e o facto de ser o maior poeta/letrista de Lisboa."*

Feist levou cerca de três a quatro meses para preparar este *"teatro musical"* e conta-nos por que razão quis fazer esta homenagem a uma figura icónica do nosso país. *"O Ary vai ser sempre o Ary porque a sonoridade das letras dele e a beleza das metáforas nelas inseridas, nunca se vai perder. Para mim, como referi anteriormente, foi um dos melhores letrista e poetas que Portugal teve, daí esta homenagem que penso ser merecida. Não podemos ter a memória curta. A pandemia, ao contrário do que muita gente pensava, não nos tornou melhores. De certa forma, até piorámos, por isso mesmo, acho que nunca devemos perder a memória do nosso passado, não é ter saudades dele, é não perder a noção dele"*, argumentou.

"A pandemia, ao contrário do que muita gente pensava, não nos tornou melhores. De certa forma, até piorámos"

"Eu não tento procurar nunca outra Amália [Rodrigues]"

Segundo Henrique Feist, *"Portugal poderá ter outra pessoa que marque tanto como o Ary ou um Ary, mas não o Ary. Pode encontrar-se alguém parecido, mas esse alguém não é o Ary, é um outro"*. Ainda assim, o também encenador do espetáculo não acha por bem dizer que não existe ninguém à sua altura: *"Acho perigoso. Não sei se em Portugal ou noutro local não haverá algum Ary escondido*

Feist com os seus "companheiros" de peça, Flávio Gil e Valter Mira, dois atores a quem tece vários elogios

"Enquanto houver vozes que se insurjam contra as injustiças ou qualquer outra coisa que não achem correta, somos todos Ary"

que ainda não teve oportunidade de brotar, porque só sabemos aquilo que vemos e ouvimos. Eu não posso invalidar o trabalho dos letristas de hoje em dia, não lhes vou tirar o mérito, se gosto ou não da letra isso já é outra coisa. Acho que cada pessoa destas com tanto talento é um indivíduo tão marcado por uma forma tão própria de estar e de fazer que nunca vamos encontrar ninguém semelhante, porque isso é tirar essa individualidade à pessoa. Não se deve procurar outro igual. Por exemplo, eu não tento procurar nunca outra Amália [Rodrigues]."

Ary dos Santos era "perito" em pôr "o dedo no ferida", mas o ator considera que há outros que o fazem em Portugal: *"Acho que há muita gente no nosso país a pôr o dedo na ferida não há é ninguém a sará-la, o problema é esse. É muito fácil apontarmos os problemas e dizermos onde é que eles residem, solução é que nem vê-las. Fala-se, fala-se, fala-se, mas é sempre tudo muito complicado"*. E acha que faz falta uma pessoa à imagem do poeta? *"Acho que somos todos a sua imagem. Enquanto houver vozes que se insurjam contra as injustiças ou qualquer outra coisa que não achem correta, somos todos Ary. Era precisamente esta a luta dele e nós também o fazemos"*, respondeu, perentoriamente.

"Tenho uma grande sorte por poder rodear-me de pessoas talentosas"

Com direção musical de Nuno Feist, Henrique sobe ao palco com **Ary 40: O Sangue Das Palavras** junto de Valter Mira e Flávio Gil, três homens, três pontos de vista que se completam em cena. *"Todos nós acabamos por passar pelo Ary, mas quem pauta mais a sua presença acaba por ser o Flávio porque tinha de haver alguém que respondesse à Ary. Mas não posso revelar mais. Querem perceber, venham ver"*, atirou Henrique Feist, que fez questão de acrescentar: *"Tenho uma grande sorte por poder rodear-me de pessoas talentosas que querem trabalhar comigo e com o meu irmão. É um privilégio."* E continuou os elogios: *"O Flávio é um dos melhores poetas e letristas que nós temos. Ele tem uma sensibilidade fora de comum, a maneira de dizer aquilo que pretende é uma forma muito bonita de jogar com as palavras. Depois é um belíssimo ator, de uma sensibilidade extrema e que realmente cativa. Enquanto fadista tem uma forma de entoar o fado que eu aprecio muitíssimo. Em relação ao Valter é outra pessoa que considero extremamente talentosa, honesta e verdadeira em palco e tem também um outro lado criativo porque também escreve e tem uma forma de expor as suas letras muito bonita e até engraçada. A intuição dele é sempre muito certeira é isso é um dom"*, conclui.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: TITO CALADO E D.R.

MARINA MACHETE
FAZ BALANÇO DA PARTICIPAÇÃO NO MISS UNIVERSO

"A MINHA VIDA MUDOU COMPLETAMENTE"

A hospedeira foi rainha do Carnaval de Lordelo, Paredes, e respondeu a Miguel Sousa Tavares, que, na altura do Miss Portugal, criticou a atribuição do prémio a uma mulher transgénero: *"É uma questão de ignorância e de palhaçada."*

Em outubro de 2023, o comentador da TVI deu a sua opinião sobre a nova Miss. *"Não foi ela quem ganhou o concurso, foi uma operação ou várias cirurgias plásticas mais a medicina molecular"*

Pouco mais de três meses após ter brilhado na final do Miss Universo, em San Salvador, El Salvador, Marina Machete mantém-se firme no propósito de abrir mentalidades. A experiência pessoal acicatou essa vontade, ainda mais quando a exposição pública a sujeitou ao escrutínio, enquanto primeira mulher trans portuguesa a conquistar o título de Miss Portugal.

fazer. *"Claro que muitas destas críticas são feitas por ignorância, por falta de informação, por transfobia. A única maneira de mudar esta falta de informação é realmente fazer aquilo que gosto e poder representar o País como uma mulher normal"*, sublinha.

Marina considera *"redutor"* o comentário de Miguel Sousa Tavares, que considerou *"batota"* a sua vitória no Miss Portugal. *"É uma questão de ignorância e de palhaçada. Acho que, se ele soubesse que sou uma pessoa e a minha existência não se resume a um tratamento hormonal, talvez tivesse mais juízo quando fala sobre mim. Todas as mulheres estão sujeitas a tratamentos hormonais, como a toma da pílula, tratamentos estéticos, e não me parece que alguém critique. Não se pode ser radical e cada pessoa tem o livre arbítrio de decidir o que fazer com o seu corpo. Ele não percebeu que ganhei o concurso em Portugal porque fui a melhor"*, defende.

"As pessoas não me conheciam (...) A minha aparência não era discutida em praça pública e não era motivo de chacota"

"Desde a minha participação no concurso, a minha vida mudou completamente. Eu tinha uma vida normal, as pessoas não me conheciam, e de repente estou em todo o lado... A minha aparência não era discutida em praça pública e não era motivo de discussão, de chacota", desabafa. Marina reconhece que *"não estava preparada para muitas das críticas"*, como lhe continuam a

Firme em "ser única"

As polémicas fizeram a jovem pensar várias vezes que talvez não tivesse sido boa ideia seguir este caminho, sem se deixar bloquear. *"Houve muitas fragilidades, mas a minha cabeça já estava formatada para ser única e disruptiva. Tive muito apoio da minha comunidade e das pessoas em geral, que foi fundamental para esta caminhada"*, acrescenta.

O *top* 20 foi um bom resultado, mas Marina reconhece que as suas expectativas *"estavam bem mais altas"*. *"Foi pena ter tido apenas três semanas de preparação, enquanto a candidata que ganhou tinha cinco anos. Tinha sido eleita apenas um mês antes, e a vencedora já tinha participado em vários eventos internacionais durante alguns anos. Em todas as candidatas que passaram ao* top *10 prevaleceu a experiência de vários anos.*

Aos 28 anos, Marina alcançou um brilhante resultado no Miss Universo, mas reconhece que estava em desvantagem, pois só teve três semanas para se preparar

RAINHA DO CARNAVAL

Há duas semanas, Marina Machete foi coroada rainha do Carnaval de Lordelo, Paredes. Foi a estreia nesse papel e concretizou *"um sonho antigo de forma espetacular"*. *"No percurso estavam mais de 50 mil pessoas, o que me surpreendeu pela positiva. Foi incrível o apoio e o carinho de toda esta gente, e estou muito grata por tudo o que me têm dado nesta minha jornada"*, partilha, admitindo-se *"completamente rendida ao Norte e às suas gentes"*. *"Estou muito grata a esta região, em que sinto um calor humano que dificilmente se vive noutro local do País"*, conclui.

"Quero preparar-me para voltar e ganhar uma coroa. Será uma chapada de luva branca"

Eu estava em desvantagem, obviamente", admite. Por isso, *"quero voltar a candidatar-me daqui a dois anos. Quero preparar-me muito bem para voltar e ganhar uma coroa internacional. Será uma chapada de luva branca a muita gente se eu conseguir este objetivo"*, adianta, em conversa com a **NOVA GENTE**.

Marina Machete, de 28 anos, trabalha como hospedeira de bordo no México para uma empresa lituana, que concilia com uma iniciativa muito especial: *"Fruto de poder viajar pelo Mundo, tenho um projeto de entrevistas a mulheres trans à volta do Mundo. O objetivo é fazer isto na América Latina e expor as liberdades que existem na Europa e na América Latina. Talvez consiga passar este projeto para televisão. Veremos o que acontece."* Solteira, garante estar *"muito focada no percurso profissional"*.

Texto: SÉRGIO QUEIRÓS; Fotos: JOÃO MANUEL RIBEIRO e D.R.

O jornalista da SIC é casado com Filipa Matos, com quem tem duas filhas, Benedita e Carolina

BERNARDO FERRÃO
RELEMBROU GRAVE SUSTO DE SAÚDE

"APARECEU UMA BOLA NO CÉREBRO"

O rosto do **Polígrafo** da SIC passou por um momento muito difícil em 2018 quando regressava de uma viagem de trabalho a Angola. Teve duas convulsões a bordo e o avião em que seguia teve de fazer uma paragem de emergência no Gana.

Passaram quase seis anos desde que Bernardo Ferrão passou por um grande susto de saúde, mas para o rosto do **Polígrafo** da SIC os momentos de aflição que viveu numa viagem de regresso de Angola para Portugal ainda estão bem presentes. Estávamos em 2018 e Bernardo preparava-se para voltar a casa depois de ter acompanhado a visita do primeiro-ministro, António Costa, àquele país africano. Foi antes de embarcar que surgiram os primeiros sintomas. *"Estava no aeroporto a escrever um artigo para o* **Expresso**, *e a certa altura não estava a conseguir carregar nas letras que a minha cabeça estava a pensar"*, explicou a Daniel Oliveira durante a sua entrevista no último **Alta Definição**. O jornalista ficou preocupado e chegou mesmo a ligar à mulher, Filipa Matos, com quem tem duas filhas, Benedita e Carolina, para partilhar o que estava a sentir.

Bernardo acabou por embarcar. *"Tentei recompor-me, entrei no avião, sentei-me, estava com o Rafael Homem, o nosso repórter de imagem. Aquilo começou a voltar, aquele mal-estar, e eu fiquei um pouco mais preocupado quando tentei agarrar os* headphones *do avião e não conseguia. Aí comecei a ficar mesmo em pânico"*, descreveu. E continuou: *"Levantei-me para ir à casa de banho e apaguei. Não me lembro de mais nada."*

"Esta pessoa morre aqui"

O jornalista teve uma convulsão. E mais tarde uma segunda. A situação só não se agravou porque a bordo seguia uma médica angolana. *"À segunda convulsão, ela disse: 'O avião tem de parar, temos mesmo de aterrar senão esta pessoa morre aqui'. Aterrámos no Gana, e já só acordo a levar estalos na cara"*, contou Bernardo. *"Na clínica, fizeram-me logo uma ressonância magnética, e aí apareceu uma bola no cérebro* (...) *havia a questão de o que é que seria aquilo, se era um tumor que teria rebentado, um abcesso cerebral* (...) *e depois a decisão, tomada pela Filipa* [mulher] *juntamente com o Ricardo Costa, de se o Bernardo vem ou não vem."*

O rosto do **Polígrafo** regressou a Portugal num avião da TAP. *"Não quero ficar aqui"*, disse a quem o acompanhava. Fez a viagem *"tranquilo e a dormir"* graças à medicação que lhe foi administrada. E já no nosso país, depois de vários exames e antibióticos, a bola teimou em aumentar. Acabou por ser operado à cabeça para remover o abcesso, que nunca se percebeu como aconteceu. *"A bactéria alojou-se e estava a comprimir cada vez mais o cérebro"*, explicou.

Depois de ter passado por este drama, Bernardo garante que passou a ver a vida de outra forma: *"Fiquei muito com a ideia da finitude. Isso mudou a minha forma de olhar para as coisas."*

"Fiquei muito com a ideia da finitude. Isso mudou a minha forma de olhar para as coisas"

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: IMPALA e D.R.

Sem papas na língua

Por
Rúben Pacheco Correia
▶ rubenmpcorreia@gmail.com
▶ instagram.com/rubenpcorreia

DOCE

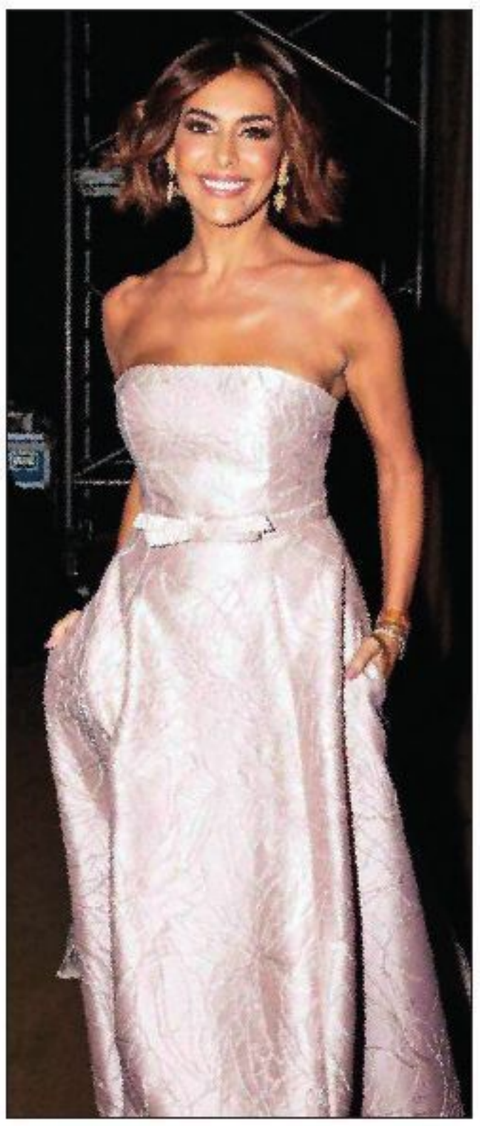
Jorge Cardoso, chocolateiro português que reside na Suíça, ficou conhecido com a estátua em chocolate do Ronaldo e agora terminou o busto do Presidente da República… em chocolate! Se o senhor Presidente ler este texto, faça o favor de convidar o Jorge a ir a Belém, porque ele gostava muito de lhe oferecer este busto.

TACHO

Tenho pena que a maior parte dos cabeças-de-lista pelos círculos eleitorais da Europa – e fora – residam em Portugal e alguns até já tenham passado pela AR por outros círculos eleitorais. A IL comete o mesmo erro, apresentando **João Cotrim Figueiredo** como candidato. Já que temos estes círculos pela emigração, seria fundamental os cabeças-de-lista residirem na diáspora.

SEM SAL

Dedico parte desta página à Gala do Guia Michelin, que aconteceu há poucos dias em Portugal, e começo por dizer que a mesma foi apresentada por **Catarina Furtado**, que, perdoem-me, esteve pessimamente… e sem sal na condução deste evento gastronómico.



LUME BRANDO

Ao que parece, **Fernanda Miranda** já tentou fazer de tudo para reconquistar **Pinto da Costa**, mas a sua atual mulher anda a cozer a ex do presidente do FCP "em lume brando". Será que o líder dos dragões ainda está apimentado?

POUCA UVA

Diz o nosso povo, e bem, que às vezes há *"muita parra e pouca uva"*. Foi o que aconteceu na Gala do **Guia Michelin** em Portugal. O nosso país tem, pela primeira vez, um guia só seu. Pensei que esta fosse a oportunidade certa para vermos a nossa gastronomia tradicional mais valorizada e representada. Não foi o caso…

A FERVER

Passos Coelho apareceu num comício da AD a apoiar Montenegro, mas o seu discurso serviu para dar (ainda mais) força a Ventura. Muito curioso para perceber como se irão movimentar os votos à direita!

UM BRINDE

Rodrigo Castelo foi o vencedor da gala já aqui referenciada. Tenho a honra de ser seu amigo e de já ter visitado o seu restaurante várias vezes. Cumpriu um sonho de família, que já vinha do pai. Foi merecedor da Estrela Michelin e da estrela verde e tenho a certeza que não ficará por aqui. Chefe autodidata, promove como ninguém os produtos do Ribatejo! *Cheers*!

COMIDA DE VERDADE

Em Ponta Delgada, na ilha de São Miguel, existe um restaurante, de um casal de chefes, chamado **OTAKA**, que é, possivelmente, o melhor restaurante *nikkei* do País. Valorizam, sobretudo, o peixe e o produto dos Açores, em *menus* de degustação extraordinários. Mereciam ter sido, pelo menos, recomendados pelo gula referido nesta página, garantindo, também, a presença dos Açores neste manual. Quando for a São Miguel, é paragem obrigatória!

ESPECIAL
ELEIÇÕES LEGISLATIVAS
PORTUGUESAS DE 2024

OS PARTIDOS QUE GANHAM NAS REDES SOCIAIS

No terreno destas plataformas, o CHEGA é rei. O partido de André Ventura é o que mais seguidores congrega, bem à frente de Iniciativa Liberal e PAN, que compõem o pódio.

CHEGA
André Ventura

RANKING GERAL

O número de seguidores dos partidos no Instagram, Facebook, TikTok, X e YouTube.

CHEGA	552 mil seguidores
iniciativa liberal	320 mil seguidores
PAN	215 mil seguidores
PS	209 mil seguidores
PSD	207 mil seguidores
Bloco de Esquerda	121 mil seguidores
PCP	104 mil seguidores
LIVRE	102 mil seguidores

PS
Pedro Nuno Santos

PSD
Luís Montenegro

As eleições legislativas de 2024 levam os portugueses às urnas a 10 de março, mas a batalha começou muito antes. Além de terem andado em campanha por todo o País, os partidos políticos que querem eleger os seus membros para a Assembleia da República contam com outras armas bem poderosas no momento de partilharem as suas ideias: as redes sociais. A **NOVA GENTE** fez as contas e, se o número de seguidores tivesse relação direta com a quantidade de assentos parlamentares conquistados, o CHEGA estaria na frente.

Entre Instagram, Facebook, TikTok, X (o antigo Twitter) e YouTube, o partido de André Ventura conta com cerca de 550 mil fãs, dando-lhe a liderança destacada. Em segundo lugar, surge a Iniciativa Liberal, com perto de 320 mil seguidores. O pódio fica completo com o PAN (com 215 mil).

A aposta no digital, em especial em entrevistas dadas a *youtubers* conhecidos pelas camadas mais jovens da sociedade, é, para o CHEGA, "*uma forma*" de chegar "*a novos públicos, com abordagens diferentes*", disse André Ventura à revista **Sábado**, reforçando que o partido tem procurado publicar nestas plataformas "*conteúdos que adaptem a mensagem ao tipo de público que aí está presente*". "*Procuramos estar no local onde os jovens estão* [redes sociais] *e passar as ideias e as propostas do partido de forma apelativa e clara*", explicou.

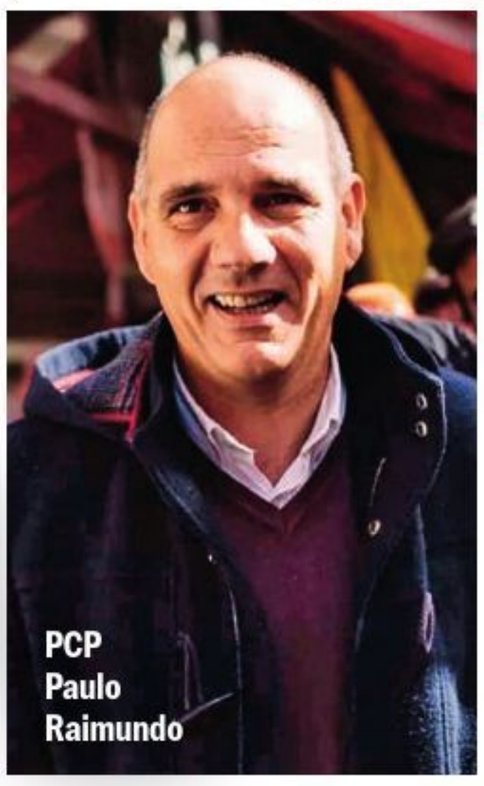
Ferramenta indispensável

João Carvalho, doutorado em Ciência Política, assegura que as redes sociais são uma "*ferramenta indispensável para a competição política*". "*Um partido que não tem nenhuma estratégia para as redes sociais é um partido que não está a competir com todos os instrumentos que tem à sua disposição. Fica em desvantagem*", avançou, em declarações ao **Jornal de Notícias**, acrescentando ainda que os partidos mais pequenos utilizam esses meios "*para competir eleitoralmente com os grandes partidos, que têm muitos recursos*". "*As redes sociais têm baixos custos de utilização e uma elevada disseminação*", alerta. "[No CHEGA] *Têm realmente um plano de comunicação montado e estruturado. Têm um conjunto múltiplo de pessoas que rodam à volta do líder, não é apenas o líder que está a fazer campa-*

INICIATIVA LIBERAL
Rui Rocha

PAN
Inês Sousa Real

BLOCO DE ESQUERDA
Mariana Mortágua


PCP
Paulo Raimundo

LIVRE
Rui Tavares

nha nas redes. Não têm paralelo com mais nenhum outro partido. Não há nenhum partido a ter o alcance em termos de comunicação que eles têm", confirmou Nelson Zagalo, professor na área dos Novos Media na Universidade de Aveiro, ao mesmo diário. João Carvalho concorda: "*Com baixos custos, conseguem que um* post *se torne viral e que tenha milhares de visualizações*".

Ainda ao **JN**, a coordenadora do Gabinete de Comunicação do partido de André Ventura admitiu que "*as redes sociais foram uma necessidade, uma vez que os órgãos de comunicação social* mainstream *se recusavam a comunicar o trabalho feito pelo partido na Assembleia da República*".

A **NOVA GENTE** entrou em contacto com o CHEGA, Iniciativa Liberal, PSD, PAN (Pessoas, Animais, Natureza), PS, Bloco de Esquerda, Livre e PCP, mas não obteve qualquer resposta até à hora do fecho desta edição.

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: IMPALA e D.R.

RANKING POR REDES SOCIAIS

O partido de André Ventura é líder em quase todas as plataformas. Só no X (antigo Twitter) é ultrapassado pela Iniciativa Liberal, PSD e PS, aparecendo em quarto lugar em número de seguidores.

Instagram

CHEGA	132 mil seguidores
iniciativa liberal	90,8 mil seguidores
Bloco de Esquerda	54,2 mil seguidores
PSD	38 mil seguidores
PAN	36,6 mil seguidores
PS	31,7 mil seguidores
PCP	24,2 mil seguidores
LIVRE	23,8 mil seguidores

Facebook

CHEGA	185 mil seguidores
PAN	165 mil seguidores
iniciativa liberal	125 mil seguidores
PS	105 mil seguidores
PSD	83 mil seguidores
PCP	41 mil seguidores
LIVRE	32 mil seguidores
Bloco de Esquerda	13 mil seguidores

TikTok

CHEGA	32,3 mil seguidores
Bloco de Esquerda	24,8 mil seguidores
iniciativa liberal	4431 seguidores
LIVRE	2835 seguidores
PCP	2759 seguidores
PSD	1277 seguidores
PS	1246 seguidores
PAN	277 seguidores

Twitter

iniciativa liberal	76,6 mil seguidores
PSD	68,8 mil seguidores
PS	61,9 mil seguidores
CHEGA	53,8 mil seguidores
LIVRE	36 mil seguidores
PCP	28,1 mil seguidores
Bloco de Esquerda	14,5 mil seguidores
PAN	13 mil seguidores

YouTube

CHEGA	149 mil subscritores
iniciativa liberal	23,4 mil subscritores
PSD	16,6 mil subscritores
Bloco de Esquerda	14,8 mil subscritores
PCP	13,3 mil subscritores
PS	9,92 mil subscritores
LIVRE	3,15 mil subscritores
PAN	157 subscritores

Dia da Mulher

SANDRA FELGUEIRAS
FALA DO ÚLTIMO ANO E DO IMPACTO QUE O JORNALISMO TEM NA SUA VIDA

"NÃO SEI VIVER NO MEIO DA MENTIRA"

Foi uma das mulheres que se destacaram no último ano, quando abriu a caixa de Pandora para o caso que culminou com a queda do Governo e o das gémeas que receberam tratamento milionário. Em entrevista, a pivô da TVI e da CNN Portugal, de 46 anos, passa em revista as suas mais de duas décadas de carreira ligada à comunicação social e ao jornalismo de investigação.

PROGRAMA *EXCLUSIVO*

Além de ser pivô do *Jornal Nacional* ao lado de José Alberto Carvalho, é coordenadora do espaço de investigação *Exclusivo*, também da TVI.

A propósito do Dia da Mulher, a *NOVA GENTE* elegeu algumas das figuras femininas que se destacaram em 2023. Neste ano, a Sandra esteve na origem de dois casos – o das gémeas luso-brasileiras e o da alegada teia de influências que culminou com a demissão de António Costa de primeiro-ministro – que abalaram a sociedade portuguesa. Sente que foi uma peça fundamental em ambos?

Não sinto isso. Sinto-me profundamente grata e acho que é um reconhecimento justo face ao trabalho árduo que desenvolvi com a minha equipa. Eu sinto-me a viver uma fase muito boa da vida.

Em que sentido?

No sentido em que sinto que, finalmente, as pessoas deixaram de olhar para mim com aquele preconceito habitual de quem pensa, injustamente, que fazemos um jornalismo de causas e uma espécie de perseguição a alguns. Era isso que eu mais lia e ouvia dizer quando fazia, sobretudo, reportagens sobre o Governo ainda em funções. Toda a gente acabou por perceber, consciente ou inconscientemente, que o jornalismo de investigação investiga, sobretudo, quem está no poder. Durante três anos, no **Sexta às 9** [da RTP1], fizemos vários casos relacionados com o PSD, mas depois, como vieram oito anos de Governo PS, aqueles três anos esvaneceram-se da memória coletiva e eu virei a julgadora do PS, que encontrava todos os podres. Já me chamaram a jornalista anti-PS, a jornalista anti-Marcelo, a jornalista antitudo. E eu sou a jornalista antinada. Mas estou satisfeita de ter feito o percurso que fiz.

Ao longo desse percurso e dessa investigação, que na verdade começou em 2019, teve momentos menos bons. Recordo a suspensão do *Sexta às 9* da RTP1 e a sua passagem pela Cofina, que detém o jorna*l CM* e a CMTV, de onde saiu ao fim de menos de um ano.

Na CMTV tudo correu mal, mas ainda há um processo em tribunal do qual eu não quero falar. Mas, sim, foi aí que eu vivi a pior fase da minha vida. Eu costumo dizer que tive de ir ao inferno para saber o que é o céu.

Neste ano também sofreu ameaças.

Nem sei muito bem o que isso significou. Nós investigámos o caso das gémeas e colocámos a reportagem no ar numa sexta-feira. Na terça-feira dá-se a Operação Influencer e o Governo cai. Uma semana depois, eu recebi chamadas de um advogado que não existia e que foi entretanto constituído pela família das gémeas. Ele disse que eu devia morrer, que o que tinha feito era horroroso. Nesse dia à noite, cheguei a casa e a minha arrecadação tinha sido vandalizada. Não roubaram nada e vandalizaram também outras. Mas, a partir daquele momento, fiquei um pouco... Eu apresentei queixa. Hoje, não sei se foi uma ameaça e até pode não ter relação nenhuma com o que aconteceu, mas...

Foi uma coincidência?

Pode ser isso. Claro que me criou receio, mas eu não me demoro aí. Continuamos a fazer notícias e em breve haverá mais sobre o caso das gémeas. Isto está muito longe de acabar.

Não recebeu mais ameaças?

Não.

Voltando um pouco atrás e pegando na sua expressão, a TVI [que a contratou no final de 2022] é o céu?

Não digo isso, mas para quem viveu o que eu vivi ao longo de 22 anos... É como se tivesse abandonado a minha casa [RTP], onde estavam os meus amigos, onde estava toda a gente de quem eu gostava e com quem estava enturmada. Depois veio a CMTV, que foi um desaire na minha vida. Fui levada para um projeto que nunca foi o que me apresentaram. Estranhas condições terão provocado isto, mas seguramente não foram profissionais.

"A vida brindou-me com o reconhecimento que me era devido, mas para o qual eu trabalhei muito"

Quer explicar quais?

Tenho as minhas teorias para o que aconteceu, mas não me quero alongar. Foram nove meses de terror absoluto. Depois, conheci o céu, que é a TVI. As pessoas respeitam-se. Na TVI – com todos os problemas que todas as empresas têm – há um grande espírito de camaradagem. As coisas resolvem-se falando. Eu achava que só no **Sexta às 9** é que tinha uma equipa extraordinária e na TVI aprendi que é possível fazerem-se equipas com o mesmo amor à camisola. Tenho essa humildade.

"Eu tive um percurso muito difícil"

Sente que foi na TVI que teve o reconhecimento de que já falou?

Com toda a modéstia posta de parte, acho que a vida me brindou com o reconhecimento que me era devido, mas para o qual eu trabalhei muito. Não sinto que seja uma pessoa bafejada pela sorte, que acordou e a quem a vida caiu aos pés. Eu tive um percurso muito difícil.

Incluindo logo no início de carreira, quando a sua mãe, Fátima Felgueiras, foi detida no âmbito do caso Saco Azul [acabando, mais tarde, por ser absolvida de todas as acusações].

Olhe, as pessoas olham para mim e acham que eu sou uma fortaleza. Mas eu choro imenso. Sou uma pessoa normalíssima, sem quaisquer tiques de vedetismo. Sou muito verdadeira e honesta e não sei viver no meio da mentira. Nunca soube. Isto tornou o meu trabalho muito fácil porque ele é feito de verdade, honestidade e frontalidade. A verdade e o serviço público são coisas fundamentais para mim. Por isso, sinto-me muito grata à vida, sinto-me reconhecida pelo privilégio que é estar nesta posição e com os pés muito assentes na terra por saber que o que é hoje pode não ser amanhã. Eu não sou obcecada por televisão. Se amanhã sair, o que espero que não aconteça, a vida continua. Eu sou jornalista de alma e coração.

CARREIRA

Sandra Felgueiras trabalha na TVI. Passou pela Cofina, como diretora da revista *Sábado*, e esteve cerca de 21 anos na RTP, dos quais durante nove foi responsável pelo programa de investigação *Sexta às 9*.

Uma jornalista que olha como para o papel da mulher na sociedade?

A mulher emancipou-se e atingiu um patamar na sociedade muito importante. Eu sempre fui contra as quotas porque sempre achei que elas nos diminuíam. Não temos de as ter para exigir um lugar que é nosso por direito, por mérito. O que interessa são as pessoas, independentemente do resto. Eu não quero saber se é mulher ou homem, não quero saber de religião, de raça, de preferenciais sexuais. O que me interessa é quem são as melhores pessoas. O conceito de verdadeira liberdade para o qual devíamos estar a caminhar não é criar guetos.

Mas a mulher ainda não tem o lugar devido em muitos setores.

Não tem porque ainda há muitos desses setores que são produto da forma como as coisas estão montadas. Olhe o exército, a magistratura... Olhe a Maria de Lourdes Pintasilgo, que era a senhora primeiro-ministro. Isto era de um machismo hediondo e incompreensível para mim.

Essa ideia foi-lhe transmitida pela educação que recebeu dos seus pais?

Sim. Os meus pais conheceram-se em Coimbra e a minha mãe sempre foi uma mulher muito à frente do seu tempo. Recordo-me de ela andar de minissaia, chapéu e saltos altos. Ela dizia-me "*eu sou livre, ando como entender*". Isto num meio pequeno dos subúrbios do Porto, em que toda a gente julga toda a gente. Portanto, eu fui educada a valorizar o que é importante: nós temos de pensar pela nossa cabeça. A liberdade de pensamento é algo que se deve incutir.

É muito exigente consigo própria?

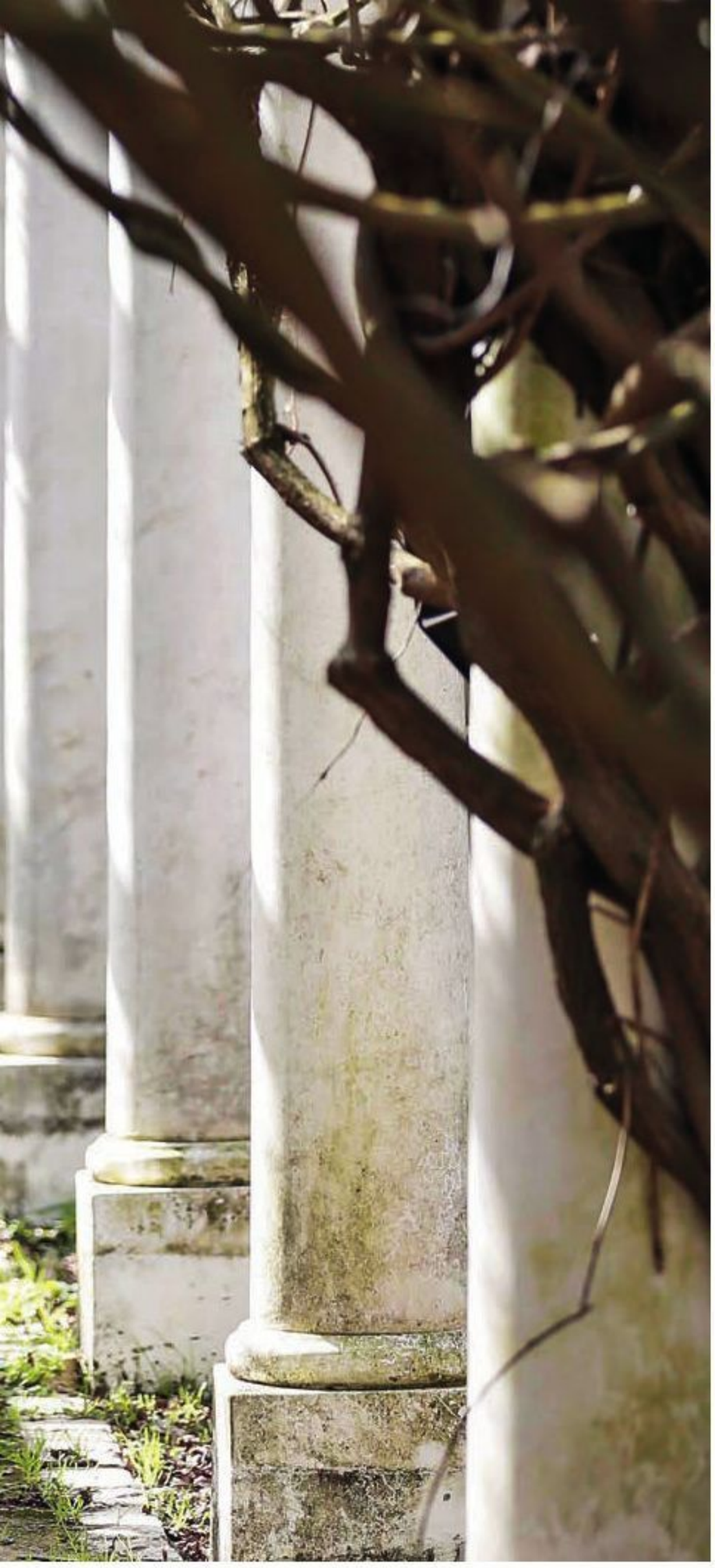
Sou a maior inimiga de mim própria. Consigo sempre ver um problema. Sou híper perfeccionista. Tanto que, quando fui desportista e percebi que na natação pura não ganhava, mudei para o polo aquático. Perder não é para mim. Nem a feijões. Agora, acho sinceramente que aquelas feministas, ou pseudofeministas, que tanto se encanitam no Dia da Mulher para escrever *posts* extraordinários nas redes sociais e dizer coisas que, do meu ponto de vista, são perfeitamente desatualizadas para este mundo de liberdade que eu gostava que fosse o nosso, deviam refletir se o modo como abordam o feminismo é consentâneo com aquilo que pretendemos. Nós temos de conseguir ser mais inteligentes do que quem criou o preconceito. O nosso exemplo tem de ser tão poderoso que desmanche tudo o resto. O que é que uma manifestação muda mais do que um depoimento de quem sente a realidade? Eu não preciso de ir para a rua, toda despenteada e com uma peruca vermelha, para dizer *"eu sou mulher e sou boa"*. Façam, mostrem.

"Não vou admitir nunca qualquer tipo de comportamento que me dê a entender que houve discriminação"

"Sou muito implacável"

Sentiu, em algum momento, algum tipo de preconceito por ser mulher?

De todo. E sabe porque é que acho que nunca o senti? Só é pressionável quem se deixa pressi-



onar. Só é fragilizável quem se deixa fragilizar. Só é domesticável quem se deixa domesticar. Em trabalho, eu admito que alguém me dê, mesmo que considere injusto, argumentos que façam com que eu seja preterida em favor de outrem, seja mulher ou homem. Mas não vou admitir nunca qualquer tipo de comportamento que, direta ou indiretamente, me dê a entender que houve discriminação por ser quem sou ou por ser mulher.

Portanto, nunca se sentiu penalizada por ser mulher.

Nunca. Até acho que sou exemplo de quem progrediu sempre na base do trabalho que fez e do reconhecimento por esse mesmo trabalho. Se fosse homem, acho que teria sido igual.

Isso por não permitir, como já deu a entender, que não se deixa fragilizar?

Talvez eu possa estar errada nesta minha autoanálise, mas acho que sou muito firme na forma como atuo profissionalmente. Sou muito implacável, muito segura daquilo que é o meu espaço. Portanto, do outro lado, não pode haver respostas de brincadeira. Eu tenho espelhos em ➤

casa e sei que sou muita boa a fazer confrontação de casos de justiça, sou boa em assertividade, mas não seria boa a fazer relatos de futebol. É só preciso uma pessoa não achar que pode ir a todas.

Sente que é inspiração para alguém?

Inspirei, pelo menos, aqueles que trabalham comigo. Aqueles com quem já trabalhei, tenho a certeza que dirão sobre mim o mesmo que eu estou a dizer: que sou altamente perfeccionista, rigorosa, que estou sempre em cima de todos os trabalhos.

Quando começou nesta profissão, imaginava que chegaria aqui?

De todo. Se eu for ao baú das memórias, tenho de ir até aos meus seis anos, quando era fascinada por ver o Carlos Fino em Moscovo.

Mas quando começou, há 22, já era a Sandra Felgueiras destemida que hoje conhecemos?

Era, mas claro que com outro grau de maturidade e possivelmente com menos confiança. Tinha as minhas fragilidades e tentava vencê-las diariamente. Mas já era uma miúda reticente entre fazer as coisas bem e fazer muito bem. A minha fasquia sempre foi fazer muito bem. Quando achava que não o tinha feito, penitenciava-me muito.

Pouco tempo depois de começar a sua carreira, a nível pessoal, passou pelo episódio da sua mãe.

Sim. Quando isso aconteceu... é daquelas coisas... quando alguém passa, como eu passei, por um infortúnio destes, está preparado para os grandes obstáculos da vida e para ter sempre os pés bem assentes na terra. É dar por garantido apenas o que está garantido e saber que há bombas que nos atingem e que nós nem sabemos de onde vêm. São coisas que nem temos a culpa, mas que nos obrigam a reagir. Eu já fui ao buraco mil vezes e levantei-me mil e uma. Quando aconteceu aquilo com a minha mãe, foi uma reviravolta. A Judite Sousa chegou a dizer-me que, se estivesse no meu lugar, ia-se embora.

Como reagiu?

Foi uma frase que me pesou imenso. Eu já a perdoei, mas na altura custou-me horrores. Não estava à espera que uma pessoa, que tinha idade para ser minha mãe, fosse tão cáustica, tão cruel. Foi um episódio bastante duro. Isto para dizer que eu pus tudo em causa várias vezes. Várias.

E quem a impediu?

O meu pai. Sempre me disse para eu seguir os meus sonhos e que ninguém sabia mais da minha vida do que eu mesma. O jornalismo não é uma profissão, é um estado de espírito, é uma inquietude permanente. E eu acho que sou útil e, enquanto achar isso, não vou desistir de fazer o que sei fazer melhor. Já viu quantas pessoas passam pela vida sem saberem o que querem ou sabem fazer? Eu tenho o privilégio de ter sentido desde tão cedo o que gostava de fazer e ter chegado ao que considero o topo de carreira e continuar a fazer o que gosto. Se eu tivesse meio telhado de vidro, a minha vida estava espatifada há muitos anos.

Não tem nenhum?

Nenhum. Tenho uma vida muito pacata.

"Sou muito fraca ao pé da minha mãe"

É mãe de uma menina e tem uma enteada, de quem fala como se fosse sua filha. Consegue passar-lhes esse seu modo de ver a vida?

Eu acho que sim. Dou o exemplo de quando fui recentemente ao **Dança com as Estrelas.** Nos ensaios, eu enganei-me duas ou três vezes. A Sara disse-me que ia ser uma vergonha. A Inês disse-me que chorou no final, que estava com medo. As duas sofreram imenso. Eu não sofri nada [risos]. Disse-lhes logo que o nervosismo nunca fez nem nunca fará bem a ninguém. E expliquei-lhes o que a minha mãe me dizia quando eu ia nervosa para os testes: "*Os nervos são para mastigar e deitar fora*". Em criança, eu acreditava nisto. Ela disse-me coisas ótimas que eu nunca me esqueci. Ela era esperta na forma como dialogava e eu fui beber isso a ela.

Quem é a mulher que lhe serve de inspiração?

[Silêncio]

A primeira que lhe vem à memória.

A minha mãe. Ela é uma força da natureza. Eu tenho muita mágoa de ela ter sido privada da vida que tinha por uma injustiça que não merecia ter sofrido. A minha mãe tinha a minha idade quando teve de ir para o Brasil. O ano em que tudo me correu bem foi o ano em que tudo lhe correu mal, e ela vê isto como uma recompensa.

"Eu soube da detenção da minha mãe pelo auricular durante um direto que estava a fazer para a RTP em frente à TAP"

"O AMOR É UMA DÁDIVA"

Assumiu recentemente uma relação amorosa com Sérgio Furtado, enviado especial da TVI e da CNN Portugal à Ucrânia. Como se vive um amor à distância?

O amor é uma dádiva e, das duas uma, ou nos faz bem e nos acrescenta, ou nos consome e destrói. Eu e o Sérgio funcionamos bem. Com muitas saudades, mas conscientes de que somos ambos *workaholics*.

O espírito de missão que os une é o motor de arranque para uma relação?

O espírito de missão foi o que me atraiu nele. A forma como se entrega ao trabalho e aos outros. Como não desiste de ir onde for preciso, correndo riscos, para poder contar ao mundo o que a maioria de nós não quereria ver ao vivo nem muito menos pensaria em arriscar a vida a tentar. Ele vive a tentar. E consegue. Nunca conheci ninguém com tanta determinação. Se, agora que somos namorados, não me custa? Se não me deixa angustiada e às vezes sem dormir? Deixa, claro. Mas ele é feliz assim. E eu respeito. O amor dá e recebe. Não espera o que o outro não pode dar. Aceita. E da parte dele, sei que é totalmente recíproco.

SACO AZUL
Fátima Felgueiras, a mãe da jornalista, foi absolvida de todos os crimes, nomeadamente corrupção, abuso de poder e peculato.

Como assim?

Como se o destino estivesse a corrigir o que está errado. [Emociona-se] Eu sou muito fraca ao pé da minha mãe. Ela não chora, está sempre com um sorriso. Colocamos-lhe um problema e ela arranja solução. Ela não perde um segundo a falar do problema.

Passados estes anos, sente-se apaziguada com o que se passou?

[Silêncio] Não. Nós aprendemos a enterrar as coisas más e não deixar que elas nos afetem, mas eu lido mais facilmente com a injustiça comigo do que com a injustiça com os meus. O que fizeram à minha mãe é imperdoável. E é talvez isso que a maioria das pessoas que investigo não percebe: se há pessoa que tem noção do que é imperdoável sou eu. Todos os que ocupam lugares de poder são escrutináveis, mas o seu nome não pode ser manchado sem contraditório, que foi o que fizeram à minha mãe.

Há quem a acuse de fazer o mesmo?

Sim, mas o que eu faço é o contrário. Eu escrutino os outros, mas sempre dentro dos limites eticamente obrigatórios. Eu não me permito ser um peão de nada. Ouço e confronto e só no final avanço, se avançar. Quando aconteceu o que aconteceu com a minha mãe, eu já era jornalista da RTP. Eu soube da detenção dela pelo auricular durante um direto que estava a fazer para a RTP em frente à TAP. O que mudou em mim foi o sentido de missão e perceber que não vou ser nunca um peão. Eu não faço nem nunca farei jornalismo de encomenda.

Sente que em algum momento pode sentir algum tipo de apaziguamento?

Nunca vou estar apaziguada com uma coisa que mudou as nossas vidas. A minha mãe sempre foi uma força da natureza. Liquidaram-na. Ela é feliz porque tem capacidade de se regenerar, mas eu, como filha, não deixo de olhar em perspetiva e dizer: que porcaria foi esta de lhe meterem um machado em cima para a seguir haver absolvição total? Escreveu-se um parágrafo a dizer que ela foi absolvida contra milhares de páginas de todos os jornais sobre o Saco Azul.

Como lida com as críticas à sua postura?

Olhe, eu tenho sido muito criticada pela Joana Marques e só uma vez perdi a cabeça e lhe respondi. Acho que ela utiliza o humor não para brincar mas para humilhar as pessoas sem as conhecer. Como eu me considero intelectualmente honesta, não gosto nada de falar de outras pessoas sem nunca ter privado com elas. Ela brinca com a forma como eu falo dos meus amigos, como eu falo dos meus pais, diz que quem é assim não precisa de dizer. O que ela se esquece é que os episódios em que eu tendo a falar assim são porque alguém me está a fazer perguntas. Que tipo de pessoa é esta que não entende que haja seres humanos que são iguais aos outros e que a única diferença é que, por uma oportunidade que a vida lhes deu, aparecerem numa pantalha de televisão para dar notícias, mas que depois continuam a ter a sua vida normal? A grande castração da liberdade que eu digo que tem de ser corrigida, e que o Dia da Mulher sirva para isso, é desprendam-se desses preconceitos. Façam humor, mas não humilhem. G

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: NUNO MOREIRA

MULHERES QUE SE DESTACARAM NO NOSSO PAÍS

AS ESTRELAS MAIS BRILHANTES

Na semana em que se celebra o sexo feminino, a **NOVA GENTE** elegeu as figuras que mais deram nas vistas nos últimos tempos nas mais diversas áreas.

Um pouco por todo o Planeta, o 8 de março é dia de celebrar todas as mulheres. A ideia de uma comemoração anual surgiu no século XX, nos Estados Unidos, para assinalar uma jornada de manifestação pela igualdade e pelos direitos civis femininos.

Atualmente, a data é comemorada em mais de 100 países, com a finalidade de celebrar as conquistas sociais, políticas e económicas femininas, independentemente da nacionalidade, etnia, religião ou estrato social. Defender causas como o direito ao voto, igualdade salarial, maior representação em cargos de liderança, proteção de situações de violência ou acesso à educação continuam atuais, principalmente porque, em vários pontos do Globo, continuam por cumprir.

Por este motivo, a nossa revista decidiu destacar algumas das mulheres que lutaram e conquistaram o seu lugar de destaque na sociedade e que, por isso, são também uma inspiração para muitas outras nas mais diversas áreas. G

Textos: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: IMPALA E D.R.

Daniela Melchior

CINEMA

A atriz portuguesa, de 27 anos, está a ganhar grande projeção fora do País e está, cada vez mais, na mira de Hollywood. Depois de brilhar nos filmes *O Esquadrão Suicida*, *Assassin Club*, *Guardiões da Galáxia Volume 3* e *Velocidade Furiosa X*, a artista foi escolhida para um filme de ação americano, *Road House*, com estreia marcada para 2024.

Matilde Reymão

FICÇÃO NACIONAL

Com 23 anos, a atriz é a nova grande aposta da ficção da TVI. Matilde Reymão foi escolhida para dar vida a *Cacau*, na novela com o mesmo nome, um papel que fica marcado por ser a sua primeira protagonista. A trama de Queluz de Baixo é um sucesso de audiências e a atriz tem recebido muitas críticas positivas ao seu desempenho e conquistado o coração dos portugueses.

Joana Marques

HUMOR

A humorista e guionista é uma das locutoras do programa *As Três da Manhã*, da Rádio Renascença e está à frente de *Extremamente Desagradável*, a rubrica radiofónica de humor mais ouvida e mediática em Portugal. Satírica e sem medo de represálias, Joana Marques goza com os mais variados temas, principalmente relacionados com figuras públicas, o que já lhe valeu algumas inimizades.

Cristina Ferreira

ENTRETENIMENTO

A apresentadora dispensa apresentações, e há pouca gente em Portugal que não reconheça o sucesso que alcançou. Dentro e fora da televisão, é uma das mulheres com mais sucesso em Portugal, tanto como apresentadora como enquanto diretora de Entretenimento e Ficção da TVI. Além disso, soma mais de 1 milhão de seguidores no Instagram e a sua empresa lucra com vários produtos associados ao seu nome.

Jéssica Silva

DESPORTO

Ícone do futebol feminino em Portugal, a jogadora do Benfica e da Seleção Nacional ganhou o prémio Cinco Estrelas 2024 na categoria Desporto. Tem sido uma das principais artilheiras e assistentes da Seleção, contribuindo para vitórias importantes em competições como a fase de qualificação para o Campeonato do Mundo de 2023 e da liga das Nações feminina.

Mónica Freitas

POLÍTICA

Ativista feminista, a deputada pelo PAN às regionais na Madeira assinou um acordo que garante a estabilidade política na Madeira. Aos 27 anos, a assistente social, ativista pela igualdade e deputada tem-se tornado uma figura de destaque na política madeirense. Criou uma associação para lutar pelos direitos das mulheres e pela linguagem neutra.

Francisca Albarran-Bonde

NEGÓCIOS

Com apenas 29 anos e a viver em Londres, a filha de Artur Albarran, Francisca Albarran-Bonde, foi considerada pela revista *Forbes* a 16.ª mulher mais poderosa do mundo nos negócios, num *ranking* com as 50 mulheres mais influentes nesta área de atividade. Entrou no Bank of America, como associada na área da banca de investimento e, no início de 2023, assumiu a vice-presidência desta divisão de negócio.

Carminho

MÚSICA

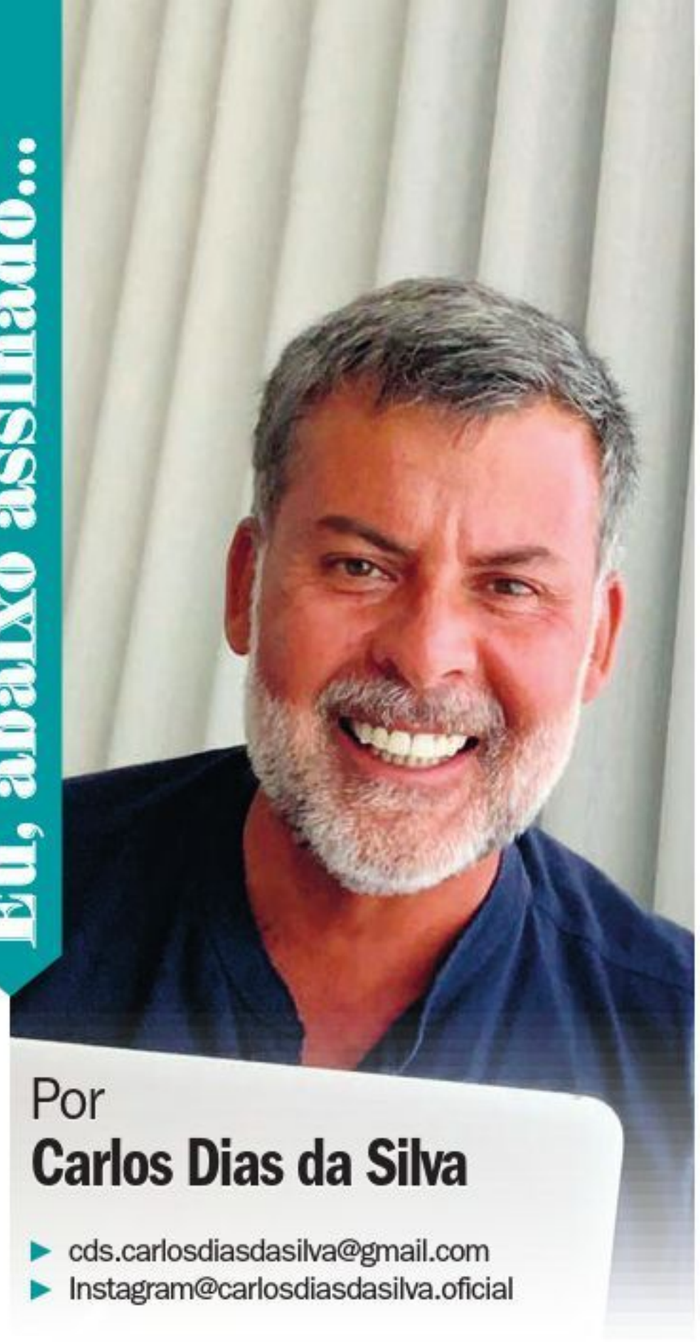
A fadista nasceu no meio das guitarras e das vozes do fado, e já brilha lá fora. Recentemente, levou a música portuguesa além-fronteiras, ao ter feito uma participação especial no filme *Pobres Criaturas*, protagonizado por Emma Stone. O filme conta com uma nomeação para o prémio Melhor Banda Sonora, na próxima cerimónia dos Óscares.

Madalena Abecasis

MUNDO DIGITAL

A influenciadora é um verdadeiro sucesso na Internet, com mais de meio milhão de seguidores. Começou a ser mais ativa nas redes sociais há cerca de seis anos, por mera brincadeira, e hoje é uma das criadoras de conteúdo com mais sucesso em Portugal. Já foi nomeada para um Globo de Ouro e, no ano passado, deu o salto para a televisão com a sua participação em *Taskmaster*, da RTP1.

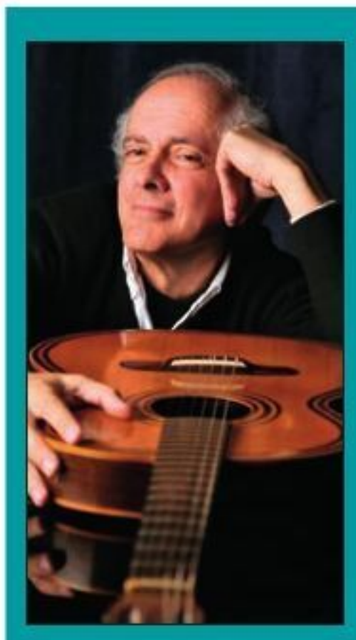
Eu, abaixo assinado...



Por
Carlos Dias da Silva

- cds.carlosdiasdasilva@gmail.com
- Instagram@carlosdiasdasilva.oficial

O meu destaque



EM FORMA

Lançou a biografia assinada pelo amigo Horácio Piriquito e está aí para as curvas. Quem tem carreira, quem é feliz, quem não tem a manía... como o Tozé Brito, só pode chegar longe. Parabéns, Tozé: serei sempre teu fã.

O meu fecho

EM *TOURNÉE*

Quem foi que disse que ele se tinha reformado? **António Sala**, dizem-me, não chega para as encomendas. A sua *tournée* de concertos que assinalam os seus 50 anos de carreira já está a rebentar pelas costuras: Guimarães, Figueira da Foz, Évora, Castelo Branco, Viseu, Lamego, Coimbra, etc. Palmas, António. Se todos fossem como tu...

A minha opinião

D'ORO MESMO

Outrora um pequeno restaurante italiano, o Mezzaluna, deu lugar ao Forno d'Oro. Hoje, a pizzaria comandada por um *chef* nepalês, **Tanka Sapkota**, faz inveja a muito boa gente. *Pizzas* perfeitas, serviço impecável. Aplaudo de pé.

O meu olhar

TUDO NO SÍTIO

Cada vez mais alinhado, o hotel Tivoli Liberdade, um grande porta-aviões difícil de conduzir, por todas as razões e mais algumas, continua de vento em popa. O mais interessante: **João Prista** é o homem do leme. Cheguei a ter dúvidas; hoje, tiro-lhe o chapéu. Parabéns, João.

EM LISBOA

Quem diria. Tantos anos depois, ela continua a fazer furor. A namorada de Ayrton Senna, **Adriane Galisteu**, continua a colecionar admiradores. Esteve em Lisboa, almoçou no Coelho da Rocha, em Campo de Ourique, e posou. Que maravilha.

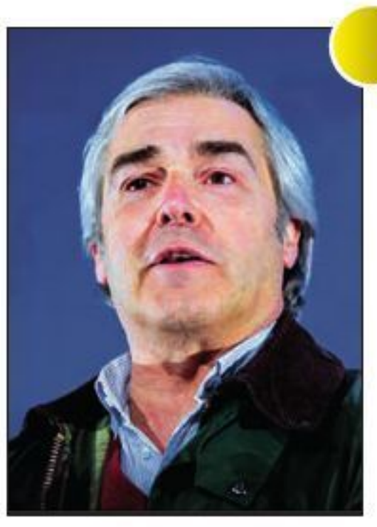
NA LINHA

Longe da televisão, de namoros badalados demais, **Miguel Domingues**, de quem gosto, faz sucesso. O diretor de marca da Betclic tem feito um bom trabalho na casa de apostas e continua a manter a linha. Lá estava em mais um treino no Holmes Place.

O meu semáforo

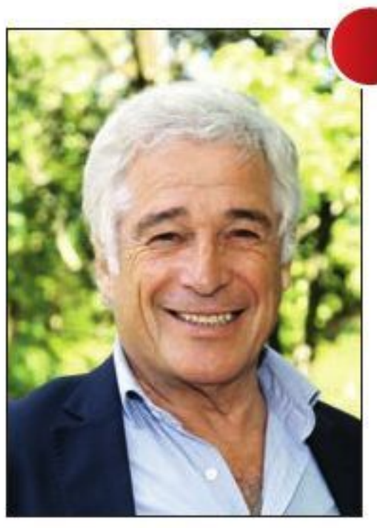
LUÍS MONTENEGRO

O bom: credível, sabe estar, respeitável. Pode vir a ser o homem para melhorar tudo. Tenho esperança.



NUNO MELO

O mau: desconcentrado, fora de tom, por vezes distraído, devia melhorar, tem tudo para ser melhor.



GONÇALO DA CÂMARA PEREIRA

O vilão: um mal desnecessário. Qual será o seu futuro? O que lhe terão prometido? Vamos vê-lo arrastar-se no Parlamento?

www.novagente.pt

GENTE

Estatuto Editorial desta publicação – consulte www.impala.pt

Diretora: PATRÍCIA CORREIA BRANCO (patricia.branco@worldimpalanet.com)
Chefe de Redação: NEUZA GOMES (neuza.gomes@impala.pt)
Editora: ANA FILIPE SILVEIRA (ana.silveira@worldimpalanet.com)

Redação: ANDREIA VALENTE (andreia.valente@worldimpalanet.com)
INÊS NEVES (ines.neves@worldimpalanet.com)
LUÍS DUARTE SOUSA (luis.sousa@worldimpalanet.com)
e MAFALDA MOURÃO (mafalda.mourao@worldimpalanet.com)

Secretariado: MARIA JOÃO SANTOS (m.joao@impala.pt)
(secretariado.redacao@impala.pt)

Direção de Arte: HUGO COSTA (hugo.costa@impala.pt)

Arte: PATRÍCIA JEREMIAS (patricia.jeremias@impala.pt), Coordenadora,
GABRIELA BORGES (gabriela.borges@impala.pt)
e RUI TIGELEIRO (rui.tigeleiro@impala.pt)

Revisão: SUSANA VICENTE, SARA AGOSTINHO e LUÍS COELHO

Departamento de Produção e Fotografia: SÓNIA REIS E ZITA LOPES (Produtoras),
HELENA MORAIS, NUNO MOREIRA,
TITO CALADO E ZITO COLAÇO (FOTÓGRAFOS)

Estúdio Gráfico e Preparação de Imagens: BENVINDO RODRIGUES, JOÃO GIL PAIVA,
MIGUEL RIBEIRO e PEDRO LUZ

Morada da Redação: Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra
Telefone: 219 238 000
E-mail: novagente@impala.pt

Centro de Documentação e Arquivo: ANA SIMÕES (Coordenadora)
Telefone: 219 238 420

Banco de Imagem: Shutterstock

PUBLICIDADE

Lisboa – Diretor: BRUNO RODRIGUES
(bruno.rodrigues@impala.pt – 219 238 481)
Contactos: JOÃO ALLEN
(joao.allen@impala.pt – 219 238 021)
Planeadora: SUSANA FRANCISCO
Morada: Rua da Impala, n.º 33-A – Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra

Porto – Diretor: JORGE REAL
(jorge.real@impala.pt – 220 917 727)
Morada: Av. da Boavista, n.º 1679, 6.º,
sala 6.8, 4100 -132 Porto
Contactos: ELIANA MORIM
(eliana.morim@impala.pt – 220 934 189)

COORDENAÇÃO GERAL

Direção de Marketing e Eventos: MARIA JOSÉ CORREIA
Tiragem e Reparte: ALEXANDRA FERREIRA
Direção de Produção: FRANCISCO PINTO
Direção de Controlo de Qualidade: JORGE CALAIA

PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS EDITORIAIS E GRÁFICOS

WORLDIMPALA.NET, LDA. Rua da impala, n.º 33 A
Piso 2 sala 2.2,
2710-070 Sintra

IMPRESSÃO

INCOGNIT CALCULATION, UNIPESSOAL LDA. Estrada de São Marcos, 27
São Marcos
2735-521 Cacém

DISTRIBUIÇÃO

Distribuição: VASP – DISTRIBUIDORA DE PUBLICAÇÕES, S.A.
Morada: Lisboa – Quinta do Grajal, Venda Seca,
2739-511 Agualva-Cacém; tel.: 214 337 000;
E-mail: geral@vasp.pt

Assinaturas digitais: www.lojadasrevistas.pt
E-mail: assinaturas@vasp.pt
assinaturasdigitais@impalamultimedia.pt

Telefone: 214 337 036 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)
219 238 352 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)

ASSINATURAS DIGITAIS COM 50% DE DESCONTO
SEMESTRAL: € 32,50; ANUAL: € 65; BIANUAL: € 130

ASSINATURAS EM PAPEL COM PORTES INCLUÍDOS
SEMESTRAL: € 65; ANUAL: € 130; BIANUAL: € 260
Outras assinaturas em www.lojadasrevistas.pt

ASSISTÊNCIA DIRETA AO AGENTE: 219 238 094

apct

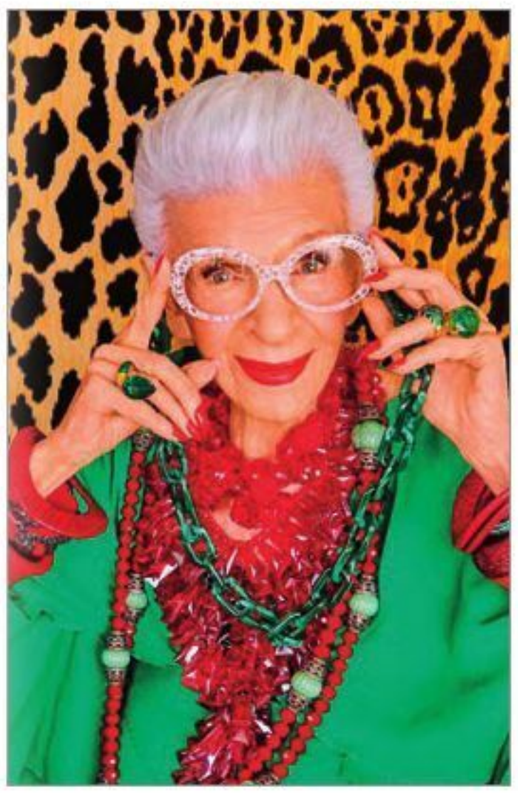
Tiragem média do mês de janeiro de 2024: 39 960 exemplares
Registo ERC N.º 104 585 . Depósito Legal 3/83

VISAPRESS©
Direitos de Autor Protegidos
A REPRODUÇÃO, DISTRIBUIÇÃO OU COLOCAÇÃO À DISPOSIÇÃO DE PARTE OU A TOTALIDADE DOS SEUS CONTEÚDOS TEM QUE SER LICENCIADA. **DAMOS LICENÇA A QUEM PEDE**. PEÇA JÁ A SUA
O USO DA MARCA E LOGOTIPO, PARA QUAISQUER EVENTOS DE NATUREZA PÚBLICA OU PRIVADA, depende de autorização por escrito, a conceder pelo Editor, sob pena de procedimento legal.

Propriedade do título e Editor: JACQUES DA CONCEIÇÃO RODRIGUES
Domicílio do editor: Rua da Impala, n.º 33-A
2710-070 Sintra

Iris Apfel

O ADEUS A UM ÍCONE DA MODA COM 102 ANOS



Nasceu em 1921 e ficou conhecida pela forma irreverente de se vestir, ela que misturava alta-costura com peças encontradas em feiras de rua. A norte-americana e os seus óculos grandes e redondos, batom vermelho-vivo e cabelo branco curto, destacava-se em cada passo que dava. *"Não sou bonita e nunca serei bonita, mas isso não importa (...) tenho algo muito melhor, tenho estilo"*, disse Apfel, de acordo com a agência de notícias Associated Press. Ganhou fama tardia nas redes sociais, mas acumulou quase três milhões de seguidores no Instagram e 215 mil seguidores no TikTok. Morreu no passado dia 1 de março, aos 102 anos.

Raye

FAZ HISTÓRIA NOS BRIT AWARDS

A cantora e compositora londrina, de 26 anos, dominou no passado sábado, dia 2 de março, o palco dos prémios britânicos de música, ao vencer seis galardões, das sete nomeações que teve, incluindo Artista do Ano, Canção do Ano e Álbum do Ano, que Raye editou de forma independente, depois de se ter desvinculado da editora Polydor.
A felicidade da *"Cinderela pop"*, como é descrita pelo jornal **The Guardian**, ecoava pela O2 Arena, em Londres, e todos os artistas presentes e restantes convidados mostraram-se efusivos com o feito de Raye, que venceu seis prémios numa só noite.

Lídia Franco

VÍTIMA DE ASSÉDIO SEXUAL

A atriz, quase a completar 80 anos, revelou recentemente numa entrevista à revista **Sábado** alguns pormenores da sua vida pessoal, inclusive que foi vítima de assédio sexual, depois de dizer que se cruzou com vários *"tarados sexuais"*: *"Um deles foi meu diretor na TAP, onde fui assistente de terra quando andava no* ballet. *Havia um chefe com quem era obrigatório ir ao 'castigo' e um dia disse-me: 'Então amanhã, vamos sair'"*.
Lídia Franco negou o convite e foi para o "olho da rua". *"Eu respondi-lhe: 'Não, porque não quero sair consigo.' No dia seguinte, quando fui consultar a escala dos horários, vi que o meu nome estava riscado. Fui despedida assim, por não ir ao castigo. Ainda fui ao pseudo-sindicato para me queixar, mas disseram-me logo que não valia a pena."*

Seleção Nacional de Rugby

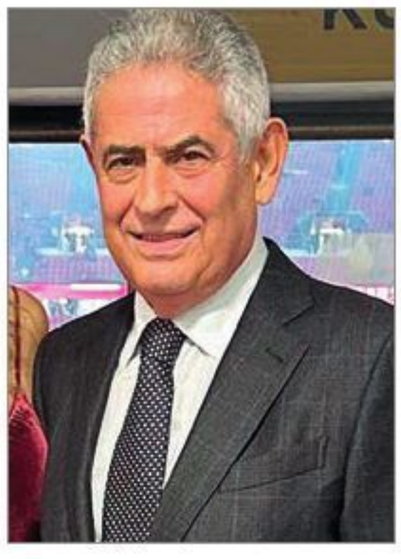
ESTÁ NA FINAL DO EUROPEU

Depois de vencer Espanha no passado domingo, dia 3 de março, a Seleção Portuguesa de Rugby apurou-se para a final do Rugby Europe Championship 2024, pelo segundo ano consecutivo. Os "Lobos" estavam a perder ao intervalo, no Estádio do Restelo, mas deram a volta ao resultado no segundo tempo e ganharam por 33-30. Portugal irá, então, defrontar a Geórgia, na final do Rugby Europe Championship 2024, que está marcada para o próximo dia 17 de março, em Paris, às 20h00.

Luís Filipe Vieira

PODE FICAR SEM 11 TERRENOS

O Novo Banco quer vender os bens do grupo empresarial de Luís Filipe Vieira, em Portugal, que foram integrados no fundo FIAE – Promoção e Turismo, em 2017, o que permitirá pagar parte da dívida do grupo Promovalor ao Novo Banco. Em causa estão 11 terrenos para urbanização, quase todos com áreas consideradas "grandes", em zonas de Lisboa e no Algarve. Todos estes terrenos, dada a crise verificada na habitação e os preços elevados no mercado imobiliário, poderão valer, pelo menos, mais de 100 milhões de euros. Quando o FIAE foi criado, a dívida do grupo de Vieira ao banco rondava os 400 milhões de euros.



Direito de resposta

Prof. Doutor João Espírito Santo

Tendo em conta a redação atual da Lei n.º 2/99, de 13 de janeiro quanto ao preceito do Direito de Resposta, venho por este meio solicitar a imediata publicação do conteúdo anexo, referente à notícia publicada a propósito das acusações de Paula Nabais.

Direito de Resposta

A verdade é:

A notícia veiculada é falsa, o que relata não corresponde de todo ao ocorrido. A pessoa em causa, sempre que precisou de cuidados médicos foi atendida.

Este atendimento foi sempre realizado em segurança respeitando as normas e protocolos de boas práticas clínicas e de atendimento, mais:

O paciente é sempre informado previamente e é sempre colhido o seu assentimento depois de esclarecido.

No caso, este ato, está formalmente exarado.

Efetivamente, o que aconteceu na consulta de urgência de 10.2.2024 foi na observância dos atos médicos, mostrando-se a pessoa em questão sempre consciente e cooperante. Finda a intervenção foi realizar exames de diagnóstico complementar findo o qual ocorreu reunião no consultório já com o marido para definir a continuação do tratamento.

Em verdade, a pedido médico, esteve marcada para Janeiro uma consulta de acompanhamento, que só por a pessoa em questão ter faltado não ocorreu.

Só após 12 dias dessa falta é que contatou a clínica e foi agendada uma consulta de carácter de urgência que se realizou em menos de 12horas.

Todos os atos realizados, reitera-se, foram realizados em segurança respeitando as normas e protocolos de boas práticas clínicas e de atendimento.

Os serviços prestados encontram se por liquidar.

O signatário já efetuou a competente participação criminal.

Até ao momento não obstante de prejuízos causados não houve qualquer notificação pelas entidades competentes para prestar os supostos esclarecimentos.

É surpreendente como a comunicação social foi utilizada como instrumento para superar o que deve ser feito pelas instâncias competentes.

Subscrevo renovando os melhores cumprimentos e disponibilizo-me pessoalmente para demonstrar à direção do erro em que incorreu.

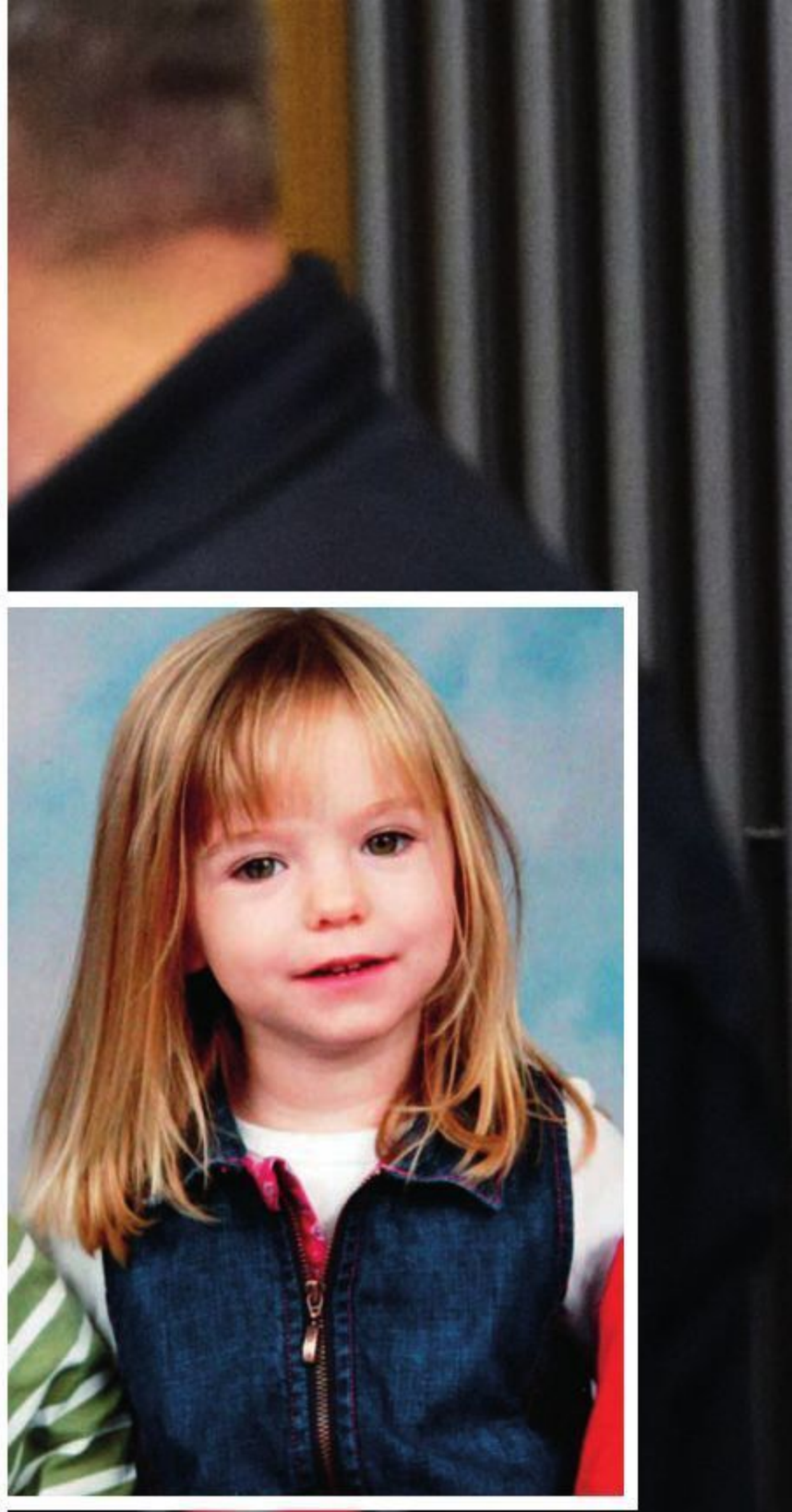
Respeitosos cumprimentos,

Prof. Doutor João Espírito Santo

CHRISTIAN BRÜCKNER TRABALHAVA NO *RESORT* ONDE OS PAIS DE MADDIE ESTAVAM ALOJADOS

DEPOIS DE IR A TRIBUNAL, "CHOVERAM" NOVAS PISTAS

O alemão está a cumprir pena por uma violação cometida em Portugal e é acusado de outras cinco agressões sexuais no nosso país. Depois de ir a Tribunal e da sua cara aparecer na TV e jornais, surgiram novas informações sobre caso da menina inglesa que desapareceu na Praia da Luz, em 2007.



CASO MADDIE VOLTA A SER FALADO
A Polícia alemã espera que a publicidade que está a ser levantada de novo em torno do caso possa trazer novos depoimentos. Segundo uma das testemunhas, o alemão está muito diferente do que era em 2007.

Encontra-se a cumprir pena na Alemanha por uma violação cometida em Portugal, em 2005, e é acusado de pelo menos outras cinco agressões sexuais no nosso país, entre 2000 e 2007. Recentemente, Christian Brückner compareceu em Tribunal para responder por estes crimes, porém, segundo relata uma fonte ao jornal *on line* **The Sun**, a sua aparição na televisão e nos jornais um pouco por todo o Mundo acabou por "mexer" com o caso Maddie McCann e "choveram" novas pistas que podem mudar o rumo desta história. *"Ter o rosto dele na televisão e nos jornais gerou novos telefonemas, denúncias e pistas que a Polícia irá analisar e que espera que possam ser vitais"*, contou alguém que não se quis identificar.

Como referimos anteriormente, o principal suspeito do desaparecimento da menina inglesa na Praia da Luz, em Lagos, no Algarve, em 2007 não está preso por este crime, ainda que o mesmo continue a ser investigado. Com o surgimento destas denúncias que trouxeram novas informações, os investigadores alemães encontram-se otimistas de que, finalmente, conseguirão resolver o caso. Os responsáveis pela investigação esperam que as aparições de Brückner em Tribunal continuem a gerar mais informações nos próximos dias. *"É um grande passo para os detetives alemães porque a investigação deles havia atingido um autêntico muro e não conseguia avançar mais. Eles estão realmente satisfeitos e esperam que tudo isto dê um novo impulso à investigação sobre o que aconteceu a Madeleine. A Polícia alemã continua convencida de que Christian Brückner esteve envolvido no desaparecimento de Maddie ou sabe como é que a menina desapareceu"*, acrescenta a mesma fonte.

O cronograma de onde esteve o principal suspeito durante o período do desaparecimento de Madeleine *"ainda está longe de ser claro"*. *"Ele vivia um estilo de vida nómada. Era um vagabundo, sempre de um lado para o outro e teria entrado em contacto com muita gente. A Polícia está convencida de que muitos deles podem ainda não se ter manifestado"*, divulga o mesmo anónimo ao **The Sun**.

A Polícia alemã espera que a publicidade que está a ser levantada de novo em torno deste caso possa trazer depoimentos de alguém que ainda não se manifestou.

Endireitou quatro dentes e removeu uma marca de nascença na perna

Uma das informações que veio a público recentemente, ainda que não tenha sido confirmada por nenhuma autoridade, foi o facto de, supostamente, *Brückner* trabalhar no Restaurante do *resort* Ocean Club, onde os pais de Maddie estavam alojados no Algarve e onde estavam a jantar no fatídico dia 3 de maio, dia do seu desaparecimento. Uma informação revelada pelo britânico Ken Ralphs ao **Daily Mail** que acrescentou que o alemão conhecia o aldeamento em questão *"perfeitamente por dentro e por fora"* e que teria planeado junto de

O suspeito pelo desaparecimento de Maddie terá gasto dezenas de milhares de euros para mudar a sua imagem

Gerry e Kate, pais de Maddie, estavam alojados no Ocean Club, na Praia da Luz, quando a filha desapareceu

outro companheiro, o sequestro de uma criança para vender a um casal que não podia ter filhos, algo que já havia sido noticiado. Antes disto, foi também descoberto que Christian Brückner terá gasto *"dezenas de milhares"* de euros a transformar a sua aparência desde que Maddie desapareceu. Os detetives alemães que investigam o violador condenado estão convencidos de que a sua identidade atual possa ser *"uma ilusão"* e que provavelmente ele estaria bastante diferente na altura em que a filha de Gerry e Kate desapareceu. A Polícia também acredita que foi devido a esta "peça-chave" que os investigadores portugueses não conseguiram continuar com sucesso a busca por Maddie.

Uma outra fonte próxima à investigação disse ao **Sun Online**: *"O Christian Brückner de hoje não é a mesma pessoa que era em 2007, quando Maddie desapareceu. Durante muito tempo, ele foi um traficante de droga, ganhava muito dinheiro e levava um estilo de vida muito bom Ele tinha meios para fazer uma cirurgia e mudar a sua aparência"*. O alemão terá redefinido a mandíbula e endireitado quatro dentes salientes que tinha à frente. Também há informações de que o suspeito fez uma cirurgia para remover uma marca de nascença na perna esquerda após uma suposta violação. *Brückner* tomou esta decisão para evitar ser identificado após o ataque com uma faca à estudante Hazel Behan, hoje com 39 anos, que disse à Polícia onde é que a marca estava localizada. A verdade é que a Polícia acabou por encontrar cicatrizes no local descrito pela vítima, sendo que conseguiram provas da marca de nascença num exame anterior feito pelo violador.

Uma das testemunhas revelou que Brückner roubou uma câmara de vídeo e filmava violações "doentias"

"Nunca gostei dele. Ele é obcecado por crianças pequenas"

Ao que informa o **The Sun**, uma outra testemunha, Manfred Seyferth, contou que Brückner roubava e pertences nos apartamentos de férias das pessoas – incluindo uma câmara de vídeo que ele mais tarde usou para filmar violações *"doentias"*. Segundo este homem, o suspeito pelo desaparecimento de Maddie tinha vídeos que o impressionaram de tal forma que acabou por chamá-lo de *"psicopata"*. *"Acabei por ver uma senhora idosa, totalmente nua, mas só dava para ver os seios e o rosto e ele bateu-lhe no peito com uma régua. Havia uma segunda pessoa, uma menina na casa de Brückner Ela estava amarrada a um poste e Brückner dançava à volta dela. Ele forçou-a a praticar um ato sexual com ele e, quando ela não estava bem, disse:* 'estás a estragar-me o tapete'". Uma descrição que deixou os presentes aterrorizados, mas que Seyferth não tem dúvidas sobre quem praticou estes crimes. *"Reconheci o Christian Brückner no vídeo pela voz. Pela maneira dele falar. Nunca gostei dele, é um psicopata. Ele é obcecado por crianças pequenas e eu nunca gostei disso. É por isso que acho que ele pode ter algo a ver com a Maddie"*, referiu a mesma testemunha.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: REUTERS, ARQUIVO IMPALA e D.R.

Antes de ter sido alvo de um ataque (à dir.); após perder o olho, Irina só é fotografada com óculos de sol, tapa-olho ou com o cabelo para a frente (à esq.)

HÁ DOIS ANOS, *IRYNA BILOTSERKOVETS*, FOI BALEADA POR SOLDADOS RUSSOS

DESPEDIU-SE DOS FILHOS, MAS SOBREVIVEU

Tentava fugir quando sofreu um ataque e perdeu a visão do olho esquerdo. Depois, posou para a **Playboy** e foi criticada. Hoje, a modelo continua a trabalhar, mas de óculos escuros ou com uma mecha do cabelo a tapar os ferimentos da guerra.

Tudo aconteceu dois dias depois de a Rússia ter invadido a Ucrânia, a 24 de fevereiro de 2022. Iryna Bilotserkovets, modelo e mulher do assessor do presidente da Câmara de Kiev, Vitali Klitschko, pegou nos três filhos, David, na altura com dez anos, Dan, com cinco, e o mais novo, Dorian, que tinha apenas um ano, e tentou fugir rumo ao Oeste, uma região que, à época, ainda não sabia o que era a guerra.

As ruas da capital ucraniana estavam estranhamente silenciosas e vazias, com apenas alguns carros da polícia, isto depois das bombas lançadas nos dias anteriores. Mas, de uma hora para a outra, os soldados russos infiltraram-se nos arredores de Kiev e Irina não percebeu o perigo que corria ao tentar fugir da cidade. *"Eu não tinha visto ninguém. Foi então que ouvi um tiro atrás do meu carro e pareceu-me que estava longe"*, lembrou numa entrevista concedida há dias ao jornal britânico **The Sun**. Quando percebeu que era o seu automóvel que estava a ser alvo de um ataque, já era tarde demais. Numa fração de segundos, uma bala atingiu-lhe o crânio. A manequim conseguiu parar o carro e ainda teve tempo para dizer *"adeus"* aos filhos, antes de perder a consciência. Viria a acordar um dia depois numa cama de hospital, junto de outros civis feridos, e a primeira coisa que quis saber foi: o que aconteceu aos filhos? *"O médico-chefe contou-me tudo o que tinha acontecido comigo, que os meus filhos estavam vivos e bem, que eu havia perdido um olho, que tive um grande ferimento na cabeça e que parte do meu rosto estava destruído"*, contou Irina sobre o terrível diagnóstico que recebera e que mudaria a sua vida para sempre.

Os especialistas temiam que a ucraniana não recuperasse e, com a ajuda da sua família, foi transportada para um hospital em Dusseldorf, na Alemanha, onde uma equipa constituída por 20 médicos viria a tomar conta do seu caso. Em meados de março do mesmo ano, Iryna Bilotserkovets foi operada durante dez horas seguidas. *"Graças ao professor alemão, parece que perdi apenas um olho. Mas não é apenas um olho. É metade do meu rosto. Não mexe. Os nervos ainda não surgiram. Não mastigo do lado esquerdo. É impossível fazê-lo"*, revelou na mesma conversa.

"O mundo precisa de ver o que Putin está a fazer"

Depois da cirurgia e de um mês a dieta líquida, Iryna Bilotserkovets nem queria acreditar quando abriu o olho que lhe restava e percebeu que conseguia vislumbrar o céu, ela que achava que não iria recuperar a visão. *"Fiquei muito feliz, mas não consegui ver muito bem. Pude ver alguns pedaços do prédio, mas ainda era difícil ver."* A operação deixou muitas cicatrizes na modelo; além do olho que perdera, a cabeça inchada e o rosto irreconhecível. Mas isto não destruiu esta corajosa mãe. *"Fiquei muito*

SÍMBOLO DE RESISTÊNCIA

Depois de posar para a *Playboy*, a modelo encontrou-se com as tropas ucranianas.

“Os médicos disseram que eu ia morrer. Foi horrível, mas o meu objetivo era viver para os meus filhos”

feliz por ter sobrevivido porque cheguei a dizer adeus aos miúdos. Os médicos disseram que eu ia morrer. Foi horrível, mas o meu objetivo era recuperar e viver para os meus filhos.”

Um ano depois, Irina foi convidada a posar para a revista **Playboy**, como símbolo da resistência, e mostrou-se com um biquíni e um tapa-olhos de metal. Apesar das críticas de que estava a romantizar a guerra, a modelo ucraniana não se arrepende. *“O mundo precisa de ver o que Putin está a fazer”*, referiu ao **The Sun**, acrescentando: *“Continuo a trabalhar como modelo mas agora uso sempre óculos escuros, um tapa-olho ou o cabelo a tapar o olho esquerdo. O que importa é que estou viva para mostrar ao mundo as atrocidades que a Rússia é capaz de cometer.”*

Neste momento, a ucraniana diz-se sem forças para viver num país que continua a ser bombardeado pelos russos e pondera deixar a sua terra natal. Porém, o ataque que sofreu quando em 2022 tentou fugir faz com que fique bloqueada. *“Estou mais fraca agora por causa destes ataques do que antes. (...) Este horror que muitas pessoas vivem aqui, a trabalhar e a viver sob bombardeios... É terrível.”*

Texto: NELIZA GOMES; Fotos: D.R.

Viperina

Avisou a Fernanda Serrano:
"Não me casaria de novo, nem com o Pedro Miguel Ramos, nem com outro".
Veem como a Fernandinha ganhou juízo!

CAPA IMPENSÁVEL

◗ Ao revelar que se considera sapiossexual, a **Iva Domingues** deu uma piada marota ao seu antigo namorado, o **Ângelo Rodrigues**. O Ângelo, assim que a ouviu, foi logo a correr fazer um teste de QI...

◗ A **Bárbara Norton de Matos** falou do seu namoro com o **João Moura Caetano**: *"Gosto muito de dormir com o meu toureiro, mas também gosto de dormir sozinha"*. Ouviu-se logo uma amiguinha comentar: *"Veem como a Bárbara já está a treinar para o futuro..."*

◗ O **Manuel Luís Goucha** confessou que adorava trabalhar com a **Júlia Pinheiro** e a apresentadora da SIC retribuiu o piropo, dizendo que isso a tornaria muitíssimo feliz. Conclusão: a tia Júlia está para o tio Goucha como a tia Maya está para o tio **Rui Oliveira**.

◗ A **Diana Chaves** revelou que um dia casará com o seu companheiro, **César Peixoto**, mas que não tem pressa nenhuma, pois nem ela nem ele vão fugir. Veem como a Diana sabe bem o que vale!

◗ Na Gala da TVI, a **Cristina Ferreira** exibiu um exuberante vestido roxo, que é a cor da túnica de Nosso Senhor dos Passos. É que a Tininha está sempre à espera que a levem num andor.

◗ A **Vera Kolodzig** anda a tentar arranjar um namorado nas aplicações da Internet, mas como é conhecida em Portugal, espera conseguir fazer um bom engate no estrangeiro. Veem como a Vera sabe da poda!

◗ Confidenciou a **Anabela Moreira**, que integra o elenco da novela **Senhora do Mar**: *"Sou apaixonada pelos realizadores, pelos projetos, pelos atores, pelas coisas"*. Ó Anabela, a menina também não exagere!

◗ Viram os debates televisivos dos partidos sem assento parlamentar? Se não viram, vejam. O que sugiro é que, para a próxima vez, transmitam esse debate a partir do Hospital Júlio de Matos.

◗ A **Luciana Abreu** voltou a mandar uma piada indireta ao **João Moura Caetano** e falou *"que merecemos amor e não sobras de amor"*. Ao dizer estas coisas, a Luciana ainda não percebeu que, em vez de o fazer chorar, o faz rir! A ele e a mais alguém...

◗ Perorou o sexólogo **Júlio Machado Vaz**: *"Os homens foram sempre, arrisco-me a dizer, deliciosamente ignorantes da sexualidade feminina"*. O meu vizinho Tony, que é macho alfa, comentou logo: *"O malandro do doutor diz estas coisas para inibir a malta!"*

◗ A **Maria Botelho Moniz** diz que o Vicente, o filho dela e do **Pedro Bianchi Prata**, é *"um bebé muito fácil e feliz. Acorda e adormece a sorrir. É um príncipe"*. A Maria diz que o filho é um príncipe para lhe chamarem a ela rainha.

◗ Na sequência da piada que disse, na Gala da TVI, sobre o Futebol Clube do Porto e dos ataques que lhe fizeram quer o **Pinto da Costa**, quer o **André Villas-Boas**, o **José Eduardo Moniz** veio falar de outras coisas da Gala e nada disse sobre a peixeirada que gerou. Chama-se a isto chutar para canto!

◗ Grávida do segundo bebé, a **Angie Costa** fala do companheiro, **Miguel Coimbra**: *"Sei mesmo que é a pessoa certa para eu ter os meus bebés"*. Amiguinhas e amiguinhos, já ouviram falar do homem-objeto?!

◗ A **Rita Pereira** desmentiu a separação do **Guillaume Lalung** e garantiu: *"Nunca estivemos em crise"*. Oxalá seja verdade o que parece mentira.

◗ O **Lourenço Ortigão**, a **Kelly Bailey**, o filho **Vicente Blue** e a cadela Lua mudaram-se para uma casa enorme, perto do rio Tejo, com 370 metros quadrados e que custou a módica quantia de quase dois milhões de euros. Disse ela: *"A mudança é boa. Às vezes é preciso mudar e nós com o bebé queríamos ter mais espaço. Era uma casa que queríamos ter antes de ter um filho e então quando surgiu a oportunidade ficámos muito contentes"*. Com esta conversa, percebe-se que a Kelly e o Lourenço só não compraram o Palácio de Belém, porque o **Presidente Marcelo** não o pôs à venda.

◗ A **Rita Mendes** namora agora com o **Mauro Ferreira da Costa** e informou o mundo: *"Estamos apaixonados e o querer mostrar ao mundo demonstra isso"*. Como diz a minha prima Odete: "Vão ver que, com o tempo, isso passa!"

O Francisco Monteiro insiste que quer vir a ser uma grande estrela de televisão. É pena a Cristina Ferreira não ter uma irmã...

SIGA-NOS

GENTE NOVA

VÁ AO POLITEAMA

E ASSISTA A UM MUSICAL: *A BELA ADORMECIDA* OU *LAURA*

COM A ASSINATURA TRIMESTRAL DIGITAL DA *NOVA GENTE*, além de ter as notícias mais recentes, entrevistas exclusivas e grandes reportagens...

TRÊS MESES POR APENAS € 16,25

... RECEBE A OFERTA DE 1 BILHETE DUPLO PARA A 2ª TRIBUNA + 10% de DESCONTO

para assistir no POLITEAMA a um dos musicais: *A BELA ADORMECIDA* ou *LAURA*

WWW.LOJADASREVISTAS.PT | TEL.: 219 238 231 | ENCOMENDAS@IMPALA.PT

Aproveite os benefícios fiscais, recuperando parte do IVA das suas assinaturas.

Bilhetes para o Politeama limitados ao *stock* existente.

WWW.EASY-TIME.PT • INFO@EASY-TIME.PT • 212 480 321

D1 MILANO

RELÓGIO **SKELETON**
CALIBRE MECÂNICO
DE CORDA AUTOMÁTICA,
Com 41,50mm e aço 316 L
PVP 695€

Beontime
watches&jewels

Loja 0.171/2, Centro Comercial Colombo
Telf.: +351 210 135 874 – www.beontime.pt

Passatempos & Receitas

NOVA GENTE

Sudoku

Fácil

1	7	9					6	
			6		4		8	
8		4	9					3
				6	1		4	
7				9				8
	1		8	5				
9					2	6		5
	8		5		9			
	3					8	1	9

4			3	9			7	8
1			5		8		6	
		6					9	
		9		3	7			5
				1				
5			6	2		3		
	2					7		
	3		7		4			1
8	4			5	2			9

Médio

4		8	1		2		5	
		6	7					8
3		2		8				4
		4				1		
1				6				9
		5				4		
8				2		5		6
2					6	3		
	4		3		9	8		1

2			9					6
3				4	5	9	8	
1			8	6				
		7						5
	3	4				8	2	
8						6		
				8	1			3
	1	8	3	5				4
5					9			8

Difícil

			8		3			2
	7			6	4			
8	6	2			9			
6			3			5	9	
	5						2	
	1	3			2			8
			4			7	3	9
			9	3			5	
9			1		5			

		7					9	
	3	1		5		7		6
6					3	4		
	1				7	3	4	2
7	4	6	8				1	
		9	6					7
1		3		8		9	6	
	6					2		

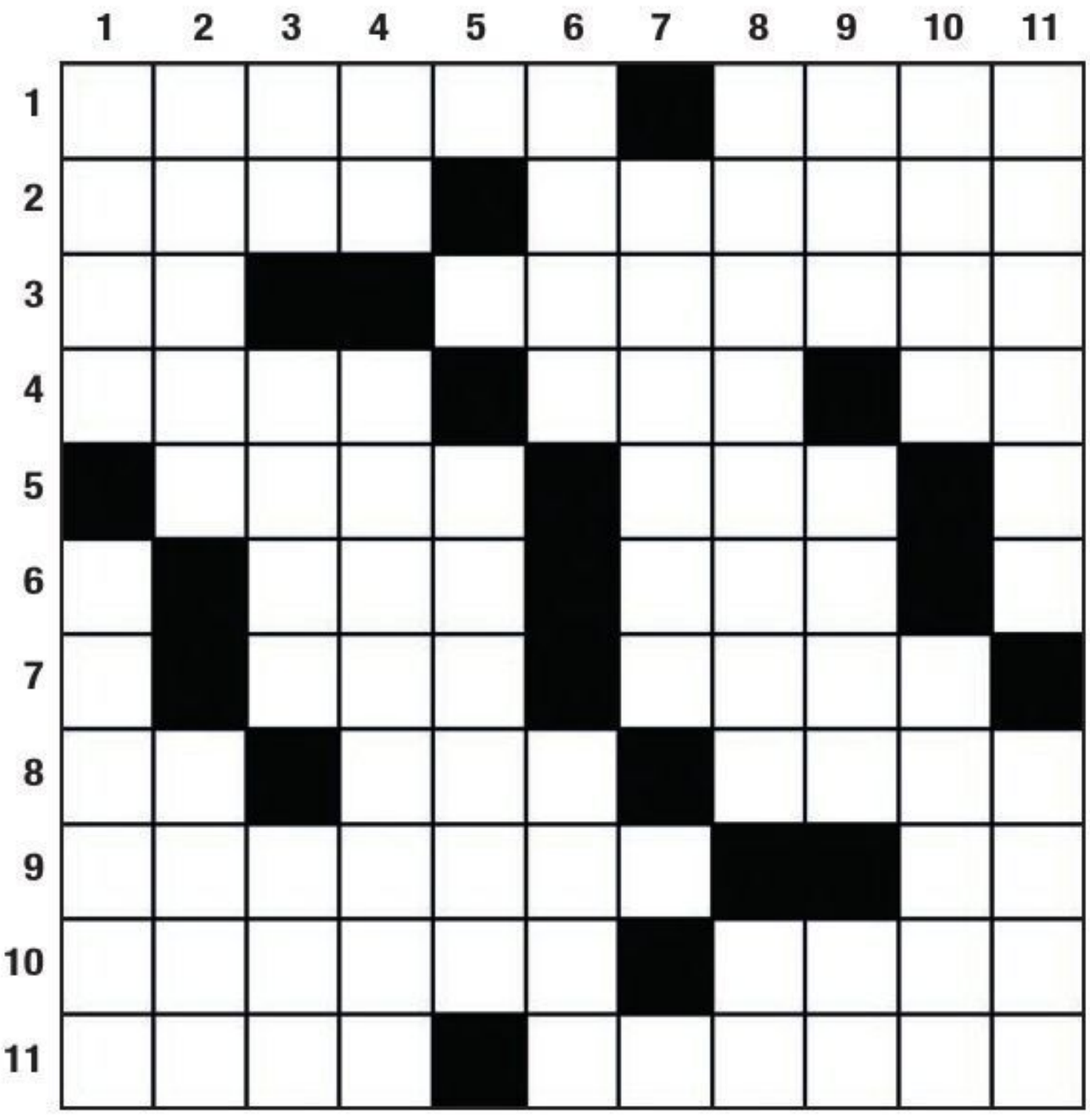
Muito difícil

	8		2	7			6	5
			8			3		
		2			6		8	9
	9	7					3	
2				8				6
	4					5	2	
3	7		4			2		
		9			5			
4	1			2	8		9	

		9		1	8	6		4
	1				3	7		
				7			1	
		7			9	2		
8	2						5	7
		3	7			8		
	6			9				
		2	4				7	
7		5	1	8		4		

Palavras cruzadas

1



HORIZONTAIS: 1. Antiga moeda brasileira, de prata, que valia aproximadamente 320 réis. Solenidade. 2. Nome próprio feminino. Descansar no sono. 3. Graceja. Bando de aves que passam, voando rapidamente. 4. Agastamento. Senão, dificuldade. Alternativa (conj.). 5. Vegetação espontânea. E não. 6. Fruto da nogueira. Irmã dos pais ou dos avós. 7. Dignidade militar entre os Turcos. Que é de bronze. 8. Obrigações do Tesouro (abrev.). A pessoa ou coisa masculina de que se fala. Empunhar. 9. Ato ou efeito de tornear. Forma antiga de mim. 10. Patrocinar. Uma mais uma. 11. Extraordinária. Conjunto das correias necessárias para jungir o boi.

VERTICAIS: 1. Fogueira onde se queimam cadáveres. Desabrochar. 2. Resina odorífera cor de enxofre. Aceita uma proposta, um desafio, uma parada. 3. Nome da letra t. Caixa em que se recolhem os votos nas eleições. Grande porção. 4. Elas. Oogenia. 5. Género de plantas ericíneas ornamentais de lindas e variadas cores. 6. Ave palmípede, espécie de pato. Terreiro. 7. Triunfante. 8. Aparelho de pescar com muitos anzóis. Designa diferentes relações, como posse, matéria, lugar, providência (prep.). 9. Mulher que cria criança alheia. Em maior quantidade. Designa dor, admiração, repugnância (interj.). 10. Entendido. Desgastar ou polir. 11. Mensageiro (fig.). Alegria.

2

HORIZONTAIS: 1. A primeira letra dos alfabetos grego e siríaco. Sódio (s. q.). Primeira mulher, mãe da humanidade (Bíbl.). 2. Declamação agradável ao ouvido. Sobre (prep.). 3. Altar cristão. Dor de ombro. 4. Observar. Curar. 5. Camada superficial e dura que envolve um corpo. Batráquio. 6. Grito de dor ou de alegria. Tecido de seda lustroso e macio. Sociedade Anónima (abrev.). 7. Pedra de amolar. Aprazíveis. 8. Limalha. Vaso de pedra para líquidos. 9. Nome genérico de certos crustáceos e moluscos comestíveis. Debaixo de. 10. Bismuto (s. q.). Adoentado. 11. América *online* (abrev.). O espaço aéreo. Alameda, rua de jardim ou parque.

VERTICAIS: 1. Mulher que cria criança alheia. Designa admiração, ironia ou impaciência (interj.). 2. Recitar. Graceja. Variedade de enchido de lombo de porco em tripa larga. 3. Fulvo. Imensidade (fig.). 4. Contr. da prep. a com o art. def. o. Cinzas vulcânicas e lava misturadas. 5. Carga. Dificuldade em respirar que surge por acessos irregulares. 6. E não. Fruto da ateira. Coloração. 7. Damas de companhia. Obrigar a aceitar. 8. Alvorotei. Perigosa. 9. Red. de grande. Fanhoso, roufenho. 10. Vaso sanguíneo que transporta o sangue da periferia do organismo ao coração. Sudoeste (abrev.). Composição poética de assunto elevado e destinada ao canto. 11. Sofres (fig.). Benévola.

Sopa de letras

1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	L	A	V	O	L	E	I	B	O	L	Q	A	X	R	F
2	O	T	S	O	P	D	B	A	I	O	P	S	V	D	O
3	F	R	D	L	L	E	P	I	T	A	F	I	O	S	L
4	R	A	R	B	F	S	G	X	J	S	A	E	F	I	P
5	D	V	F	F	R	A	J	A	G	F	X	D	B	C	O
6	S	A	B	V	M	Z	U	N	B	A	V	P	D	O	I
7	A	G	F	Q	U	A	R	T	I	L	H	O	H	N	J
8	X	E	V	X	S	V	I	E	A	I	F	O	U	I	C
9	C	M	X	A	C	F	O	P	S	N	P	L	P	S	X
10	D	A	A	S	U	L	F	A	T	A	R	R	F	T	A
11	D	S	H	X	L	B	E	F	D	E	O	G	B	A	S
12	E	J	A	V	A	L	I	N	O	T	D	A	F	Q	E
13	L	A	B	D	R	H	T	R	R	R	U	L	V	A	O
14	E	S	I	C	F	C	E	I	F	E	I	R	A	N	X
15	V	E	T	H	R	E	I	D	F	M	E	A	X	V	I
16	A	D	A	P	S	D	R	S	B	E	S	C	A	F	D
17	D	E	R	R	U	B	A	R	F	X	A	H	S	V	U
18	I	F	A	O	A	F	V	A	N	E	M	O	R	A	L
19	O	V	G	L	X	V	F	X	V	R	X	D	E	F	A
20	B	P	I	L	H	A	G	E	M	F	V	G	B	D	R

ASFALINA
BAIXANTE
CEIFEIRA
DERRUBAR
EPITÁFIO
FEITEIRA
GALRACHO
HABITARA
ICONISTA
JAVALINO
LEVADIO
MUSCULAR
NEMORAL
OXIDULAR
PILHAGEM
QUARTILHO
REMEXER
SULFATAR
TRAVAGEM
VOLEIBOL

Procure encontrar no emaranhado de letras as 20 palavras referidas nas listas, não havendo palavras na diagonal

2

AFLUENTE
BIMESTRE
CÉREBRO
DUVIDOSO
ESQUADRA
FILANTE
GATINHAR
HABITARA
ISOMORFO
JILOEIRO
LOBELINA
MONGÓLIA
NITROSO
OFERECER
PLÁSTICO
QUARTEIO
REPROVADO
SARDENTO
TENTADOR
VOLTEADOR

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	O	F	E	R	E	C	E	R	D	E	S	B	G	P	Q	1
	L	O	Z	E	V	B	F	D	E	D	T	G	A	O	A	2
	P	F	A	P	F	G	R	S	S	A	E	F	T	L	X	3
	R	C	E	R	E	B	R	O	A	R	N	R	I	G	V	4
	F	A	S	O	B	I	D	X	X	F	T	D	N	B	F	5
	D	C	D	V	O	M	S	V	F	F	A	S	H	D	L	6
	S	D	R	A	L	E	S	Q	U	A	D	R	A	E	O	7
	A	G	F	D	P	S	A	U	L	C	O	C	R	D	P	8
	X	O	V	O	L	T	E	A	D	O	R	B	G	N	F	9
	V	P	O	F	R	R	X	R	P	D	G	H	O	I	R	10
	F	S	A	R	D	E	N	T	O	B	F	A	F	T	F	11
	B	F	F	D	U	P	F	E	F	L	O	B	H	R	D	12
	I	R	L	S	V	O	J	I	L	O	E	I	R	O	S	13
	S	D	U	A	I	L	R	O	R	B	L	T	R	S	X	14
	O	S	E	X	D	G	D	B	D	E	P	A	D	O	V	15
	M	O	N	G	O	L	I	A	X	L	G	R	S	R	F	16
	O	A	T	V	S	B	S	G	F	I	L	A	N	T	E	17
	R	Z	E	F	O	F	A	F	V	N	T	V	X	F	B	18
	F	J	D	B	S	V	Z	P	L	A	S	T	I	C	O	19
	O	I	R	F	S	X	C	R	F	S	D	X	B	G	A	20

Quiz Diogo Amaral

1 Ganhou o gosto pela cozinha e passou a ser o *chef* em sua casa, porque participou no programa:
a) *Masterchef Famosos* ❑
b) *Hell's Kitchen Famosos* ❑
c) *Cozinhar com Famosos* ❑

2 Na novela *Cacau* faz o papel de:
a) Márcio Figueira ❑
b) Mário Figueiredo ❑
c) Marco Figueiroa ❑

3 O ator tem dois filhos, que se chamam:
a) Mateus e Oliver ❑
b) Vicente e António ❑
c) Manuel e Diogo ❑

4 Nas redes sociais, normalmente, o ator refere-se à companheira, Jessica Athayde, sempre como:
a) Célia ❑
b) Carla ❑
c) Celina ❑

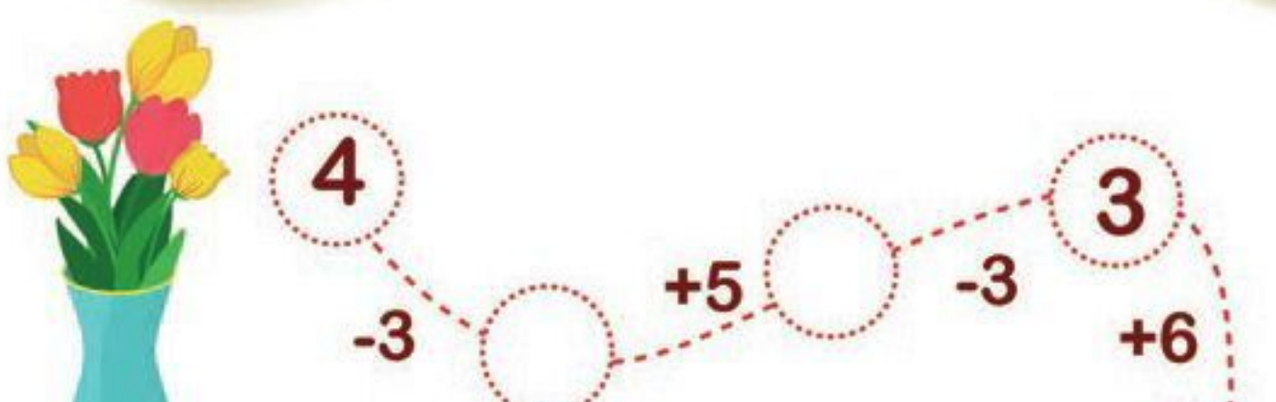
5 Quem é o irmão de coração de Diogo Amaral?
a) Lourenço Ortigão ❑
b) José Condessa ❑
c) Ljubomir Stanisic ❑

6 Em que dia festeja o seu aniversário?
a) 26 de janeiro ❑
b) 26 de novembro ❑
c) 26 de outubro ❑

7 O seu primeiro projeto para a RTP, onde foi o protagonista da história, ao interpretar um dos músicos da banda juvenil, chama-se:
a) *Pôr do Sol* ❑
b) *Golpe de Sorte* ❑
c) *Nascer do Sol* ❑

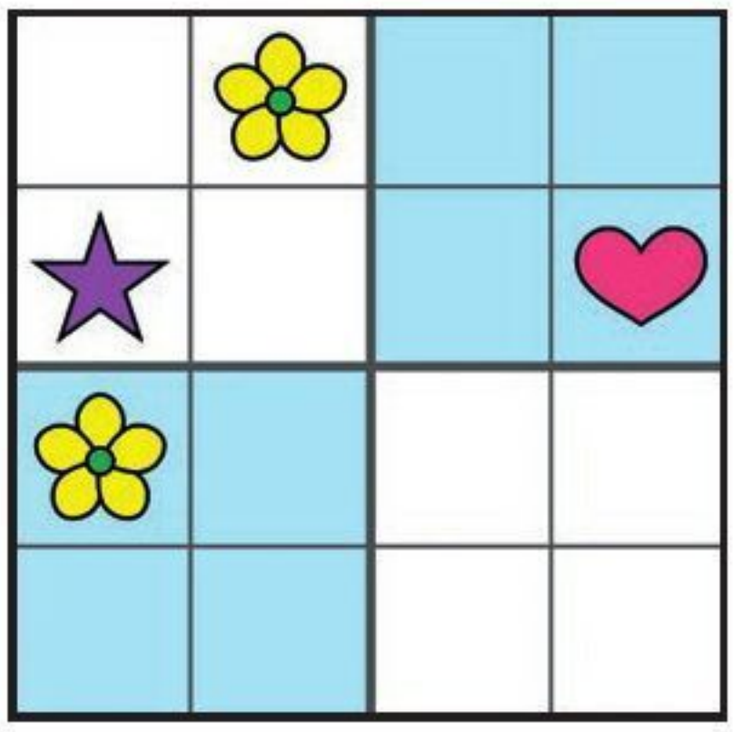
8 Antes da televisão, teve um primeiro emprego com o objetivo de ganhar dinheiro para as férias. Qual foi?
a) Fazia entrevistas porta a porta ❑
b) Paquete numa empresa ❑
c) Rececionista de hotel ❑

Encontra as 8 diferenças

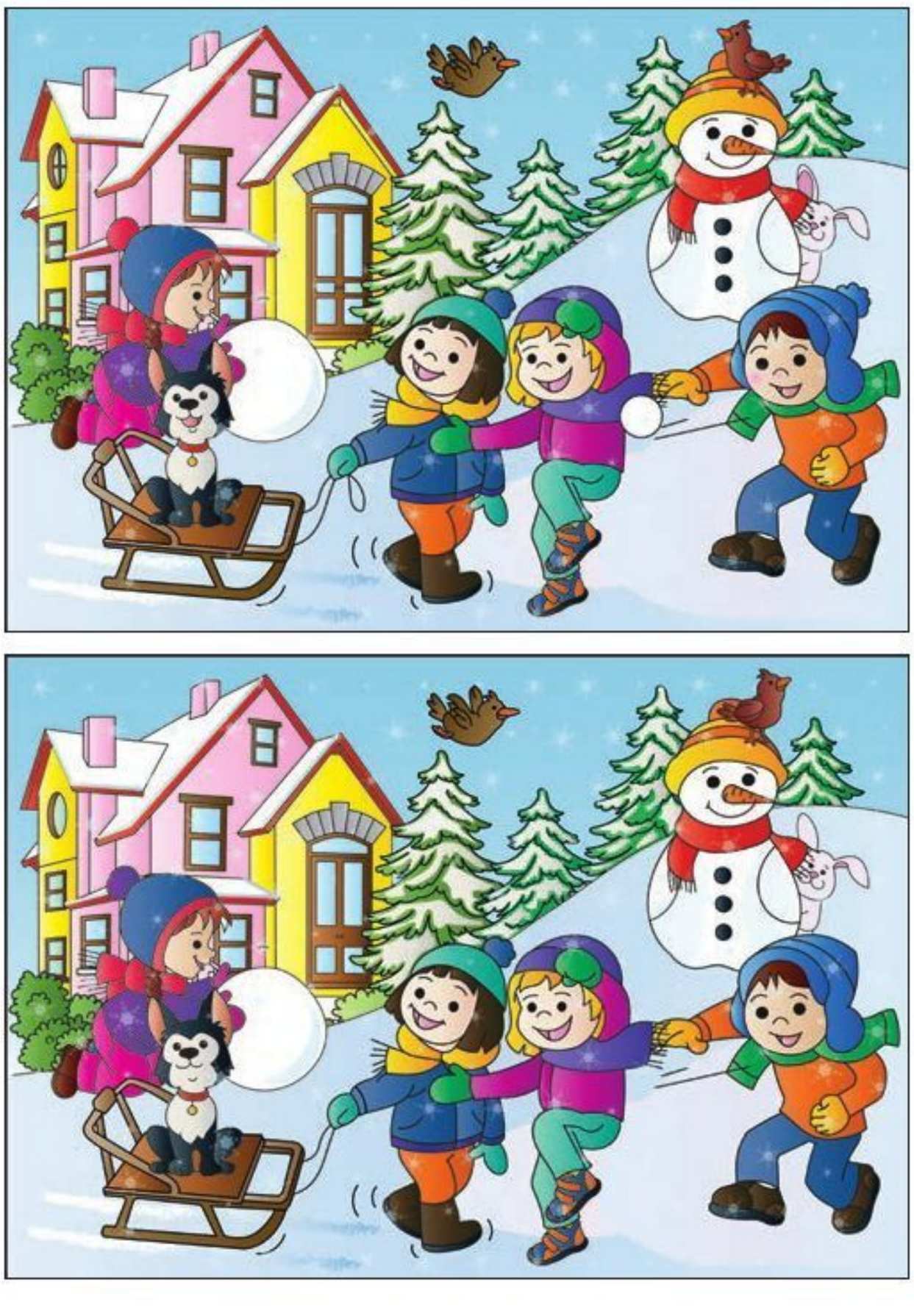


Segue a lógica e completa

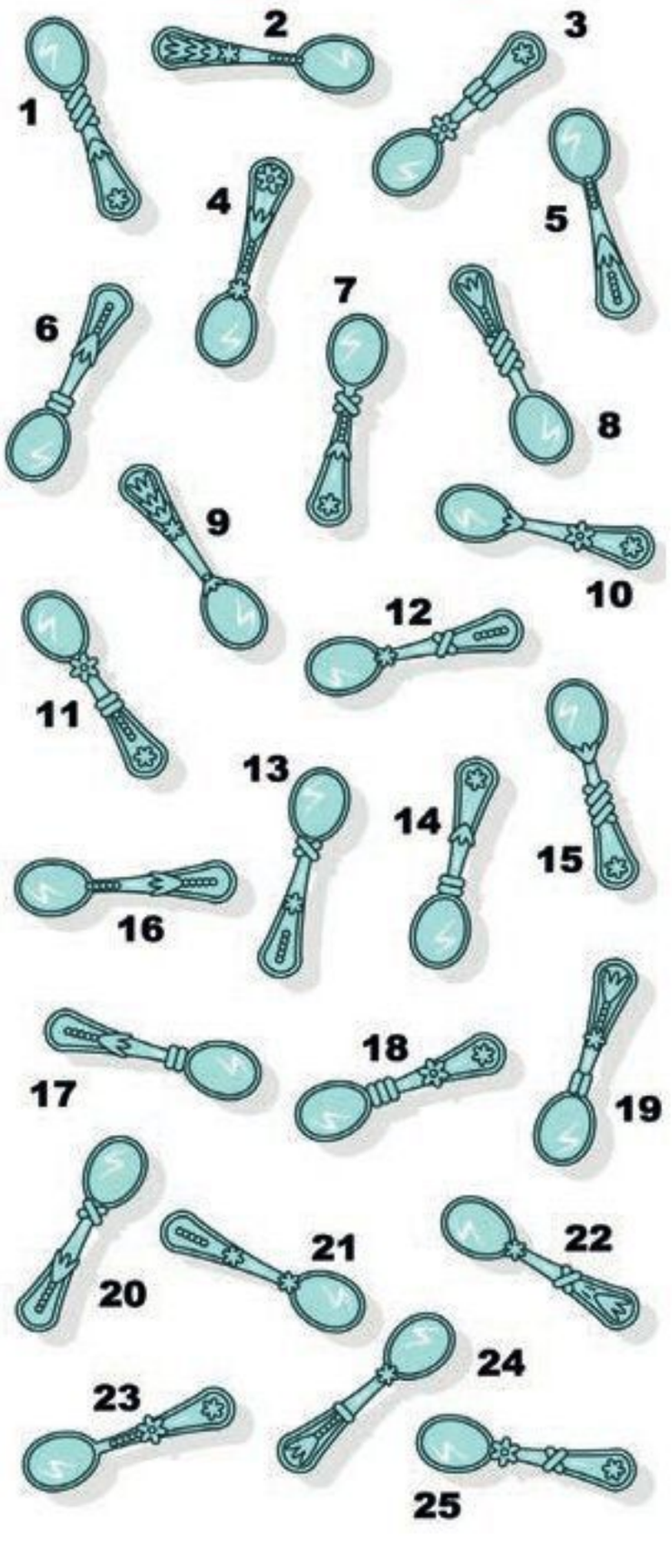
Sudoku



Descobre as 10 diferenças



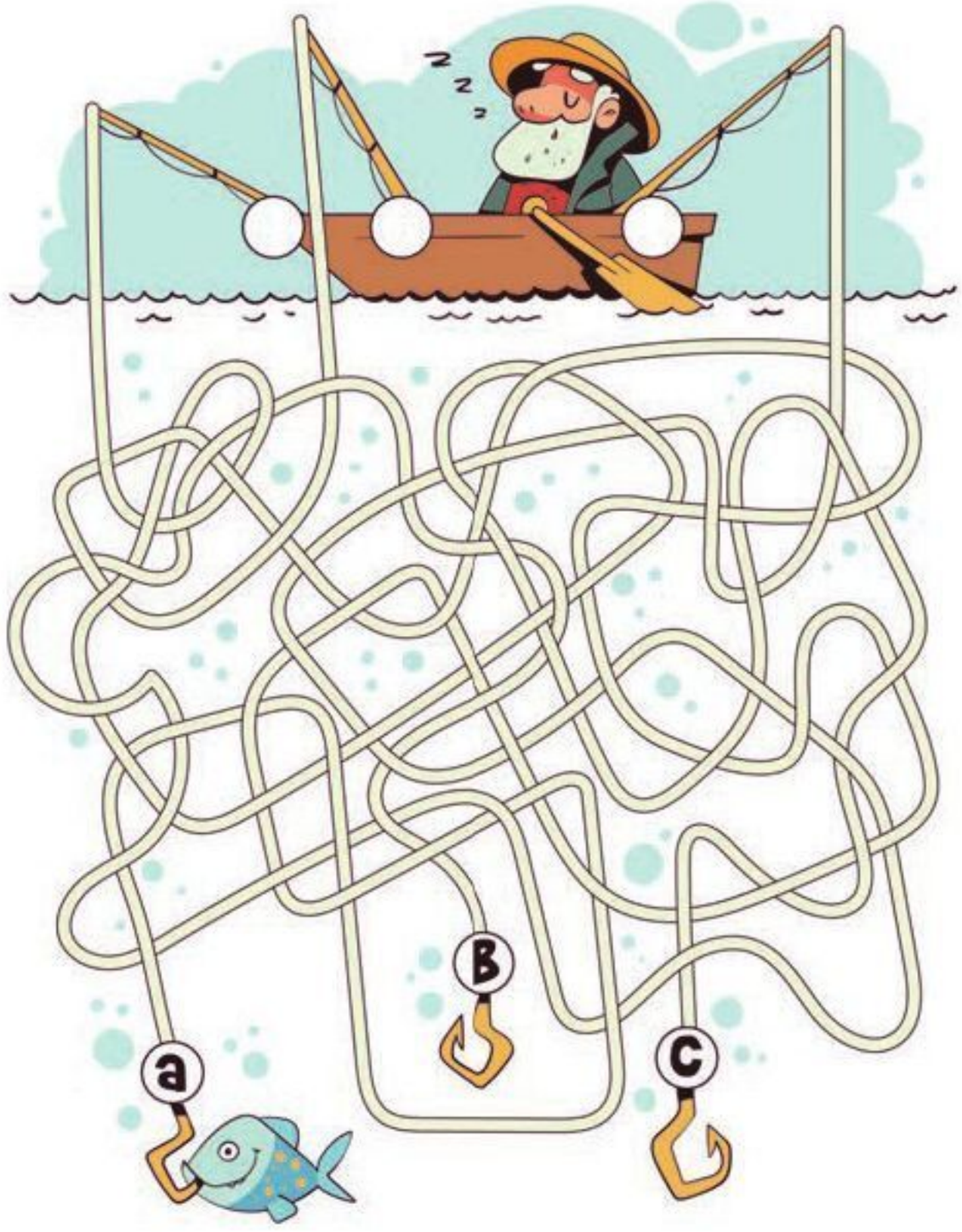
Encontra duas imagens iguais



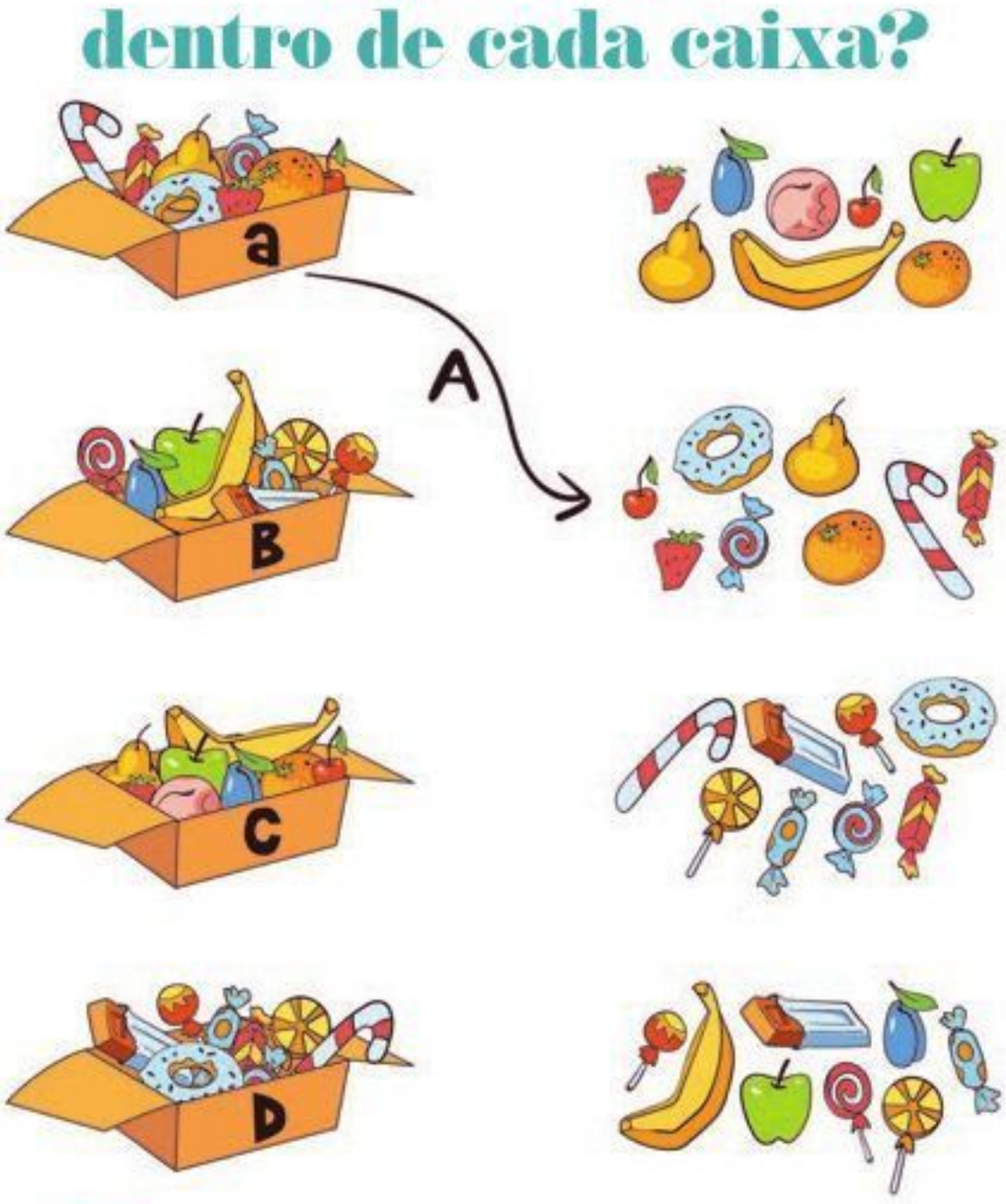
Para os mais pequenos

Equilibra a balança

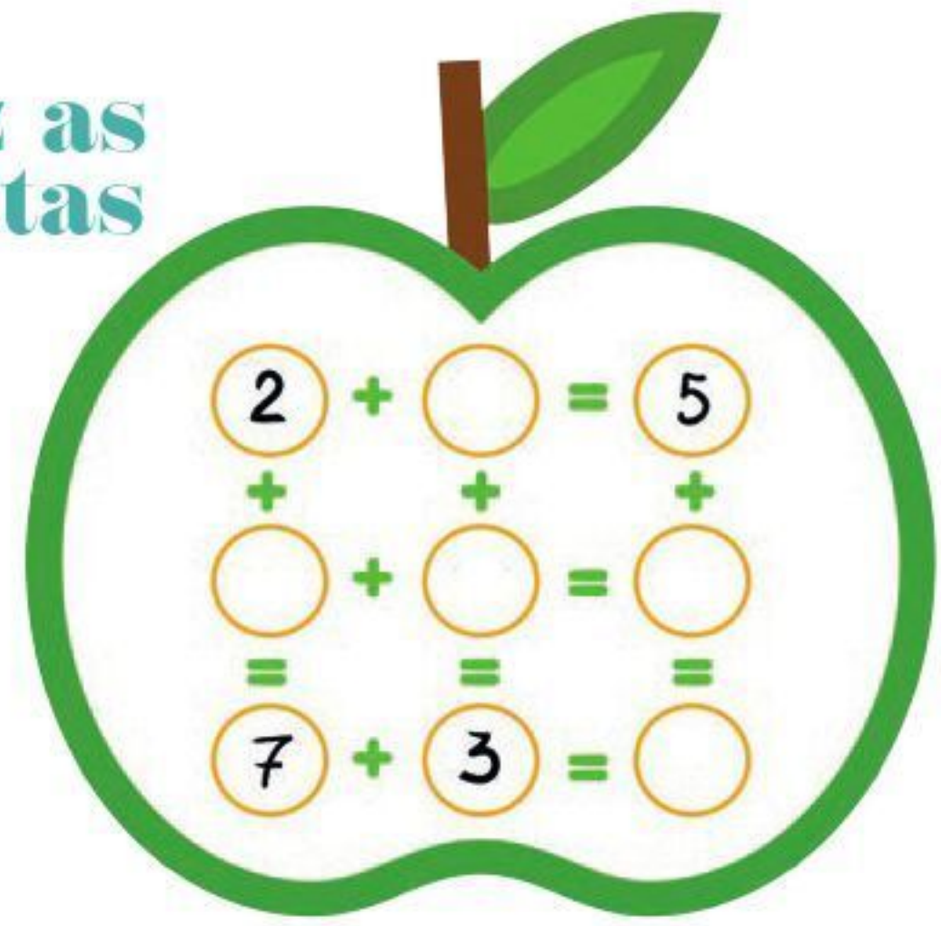
Labirinto



O que está dentro de cada caixa?

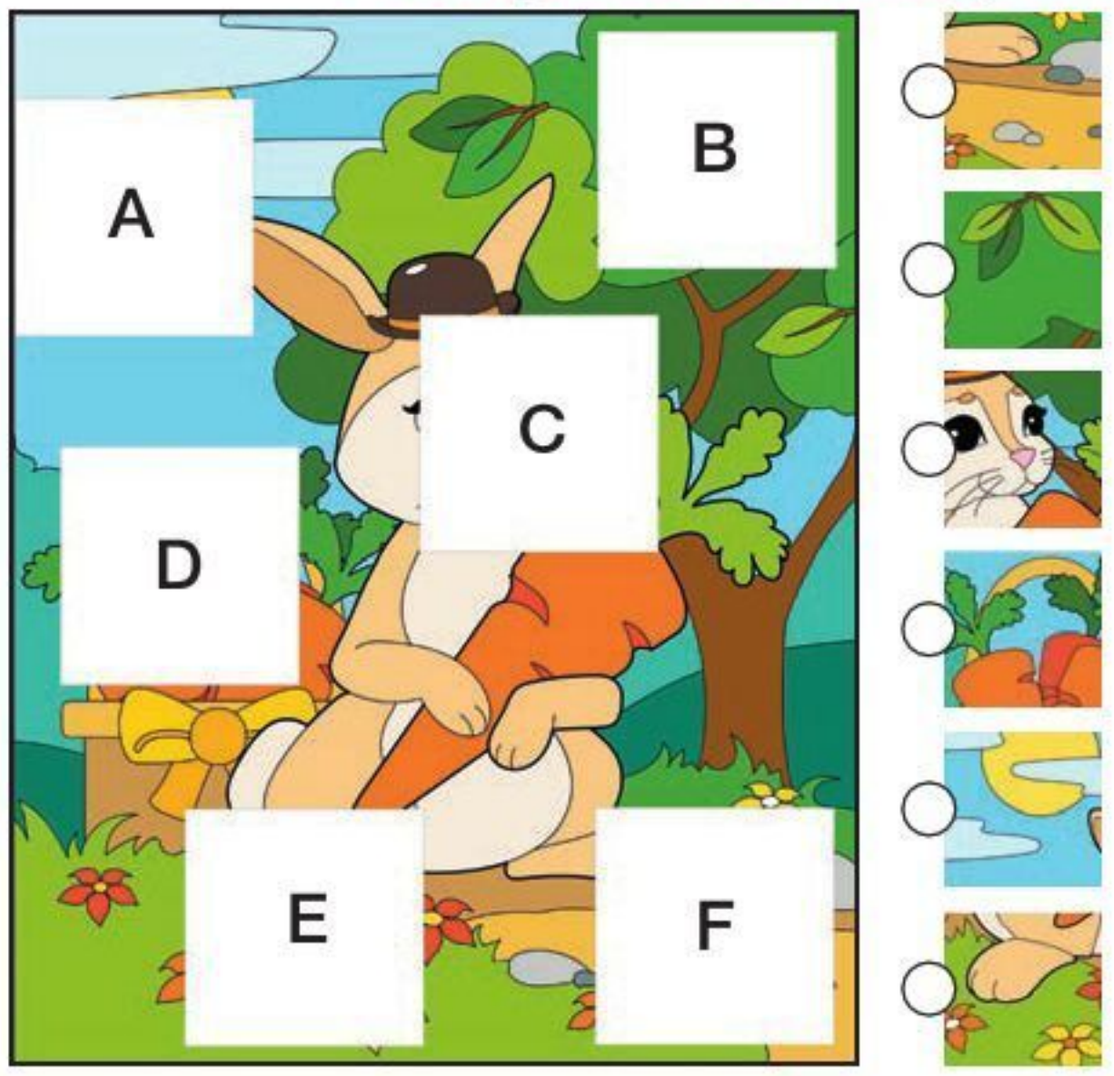


Faz as contas

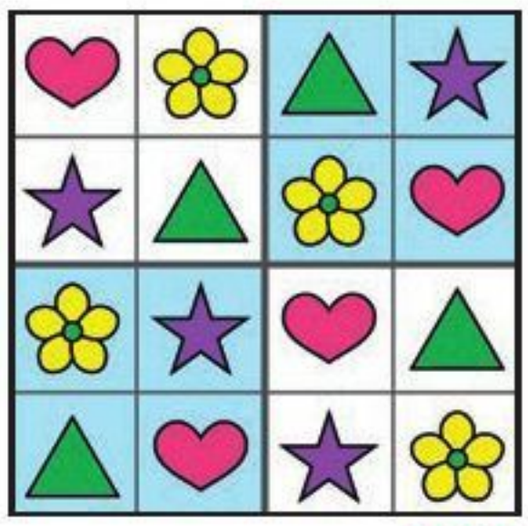


Faz as contas

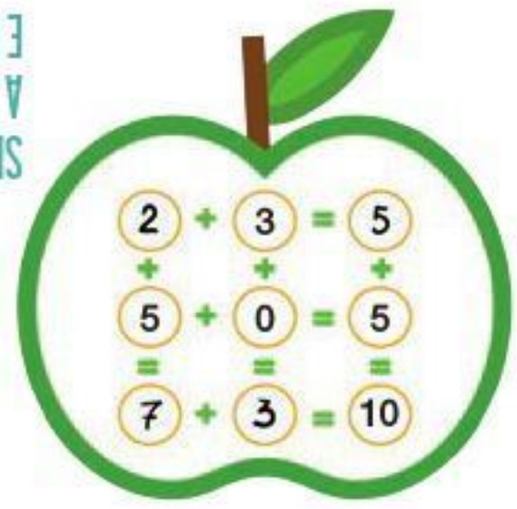
Completa a imagem



SUDOKU

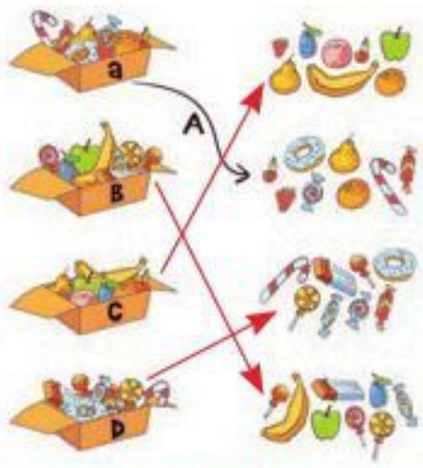


FAZ AS CONTAS



SEGUE A LÓGICA E COMPLETA

O QUE ESTÁ DENTRO DE CADA CAIXA?



LABIRINTO

DESCOBRE AS 10 DIFERENÇAS

EQUILIBRA A BALANÇA

FAZ AS CONTAS

1	+	5	=	6	3	-	2	=	1
+				-	+				+
8				4	4				8
=				=	=				=
9	-	7	=	2	7	+	2	=	9

6	-	4	=	2	5	-	4	=	1
-				+	+				+
3				6	3				1
=				=	=				=
3	+	5	=	8	8	-	6	=	2

ENCONTRA DUAS IMAGENS IGUAIS

ENCONTRA AS 8 DIFERENÇAS

COMPLETA A IMAGEM

QUIZ

1. b; 2. c; 3. a; 4. a; 5. c; 6. b; 7. a; 8. c.

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: 1. Oferecer; 4. Cérebro; 7. Esquadra; 9. Volteador; 11. Sardento; 13. Jiloeiro; 16. Mongólia; 17. Filante; 19. Plástico.

VERTICAIS: 1. Isomorfo; 3. Afluente; 4. Reprovado; 5. Duvidoso; 6. Bimestre; 8. Quarteio; 10. Lobelina; 11. Tentador; 12. Habitara; 13. Gatinhar; 14. Nitroso.

HORIZONTAIS: 1. Voleibol; 3. Epitáfio; 7. Quartilho; 10. Sulfatar; 12. Javalino; 14. Ceifeira; 17. Derrubar; 18. Nemoral; 20. Pilhagem.

VERTICAIS: 1. Levadio; 2. Travagem; 3. Habitara; 5. Muscular; 7. Feiteira; 8. Baixante; 10. Asfalina; Remexer; 12. Galracho; 14. Iconista; 15. Oxidular.

PALAVRAS CRUZADAS

HORIZONTAIS: 1. Alfa, Na, Eva. 2. Melopeia, Em. 3. Ara, Omalgia. 4. Ver, Sarar. 5. Crosta, Rã. 6. Ai, Cetim, SA. 7. Mó, Amenos. 8. Apara, Pia. 9. Marisco, Sob. 10. Bi, Amormado. 11. Aol, Ar, Álea.

VERTICAIS: 1. Ama, Caramba. 2. Ler, Ri, Paio. 3. Flavo, Mar. 4. Ao, Escória. 5. Porte, Asma. 6. Nem, Ata, Cor. 7. Aias, Impor. 8. Alarmei, Má. 9. Grã, Nasal. 10. Veia, SO, Ode. 11. Amargas, Boa.

HORIZONTAIS: 1. Pataca, Gala. 2. Inês, Dormir. 3. Ri, Revoada. 4. Amuo, Mas, Ou. 5. Erva, Nem. 6. Noz, Tia. 7. Agá, Eril. 8. OT, Ele, Asir. 9. Torneio, Mi. 10. Apoiar, Duas. 11. Rara, Apeiro.

VERTICAIS: 1. Pira, Brotar. 2. Anime, Topa. 3. Tê, Urna, Ror. 4. As, Ovogenia. 5. Azálea. 6. Adem, Eira. 7. Ovante. 8. Groseira, De. 9. Ama, Mais, Ui. 10. Lido, Limar. 11. Arauto, Riso.

SUDOKU

1	7	9	3	2	8	5	6	4
3	5	2	6	7	4	9	8	1
8	6	4	9	1	5	7	2	3
5	9	8	2	6	1	3	4	7
7	2	6	4	9	3	1	5	8
4	1	3	8	5	7	2	9	6
9	4	7	1	8	2	6	3	5
6	8	1	5	3	9	4	7	2
2	3	5	7	4	6	8	1	9

4	5	2	3	9	6	1	7	8
1	9	3	5	7	8	4	6	2
7	8	6	2	4	1	5	9	3
2	6	9	4	3	7	8	1	5
3	7	4	8	1	5	9	2	6
5	1	8	6	2	9	3	4	7
6	2	1	9	8	3	7	5	4
9	3	5	7	6	4	2	8	1
8	4	7	1	5	2	6	3	9

4	7	8	1	9	2	6	5	3
5	9	6	7	4	3	2	1	8
3	1	2	6	8	5	9	7	4
9	6	4	2	7	8	1	3	5
1	2	3	5	6	4	7	8	9
7	8	5	9	3	1	4	6	2
8	3	1	4	2	7	5	9	6
2	5	9	8	1	6	3	4	7
6	4	7	3	5	9	8	2	1

2	8	5	9	7	3	1	4	6
3	7	6	1	4	5	9	8	2
1	4	9	8	6	2	3	5	7
9	2	7	6	1	8	4	3	5
6	3	4	5	9	7	8	2	1
8	5	1	2	3	4	6	7	9
4	9	2	7	8	1	5	6	3
7	1	8	3	5	6	2	9	4
5	6	3	4	2	9	7	1	8

5	9	4	8	1	3	6	7	2
3	7	1	2	6	4	9	8	5
8	6	2	7	5	9	3	1	4
6	2	8	3	4	1	5	9	7
4	5	9	6	7	8	1	2	3
7	1	3	5	9	2	4	6	8
1	8	5	4	2	6	7	3	9
2	4	6	9	3	7	8	5	1
9	3	7	1	8	5	2	4	6

5	8	7	4	2	6	1	9	3
4	3	1	9	5	8	7	2	6
6	9	2	7	1	3	4	8	5
9	1	8	5	6	7	3	4	2
3	2	5	1	9	4	6	7	8
7	4	6	8	3	2	5	1	9
2	5	9	6	4	1	8	3	7
1	7	3	2	8	5	9	6	4
8	6	4	3	7	9	2	5	1

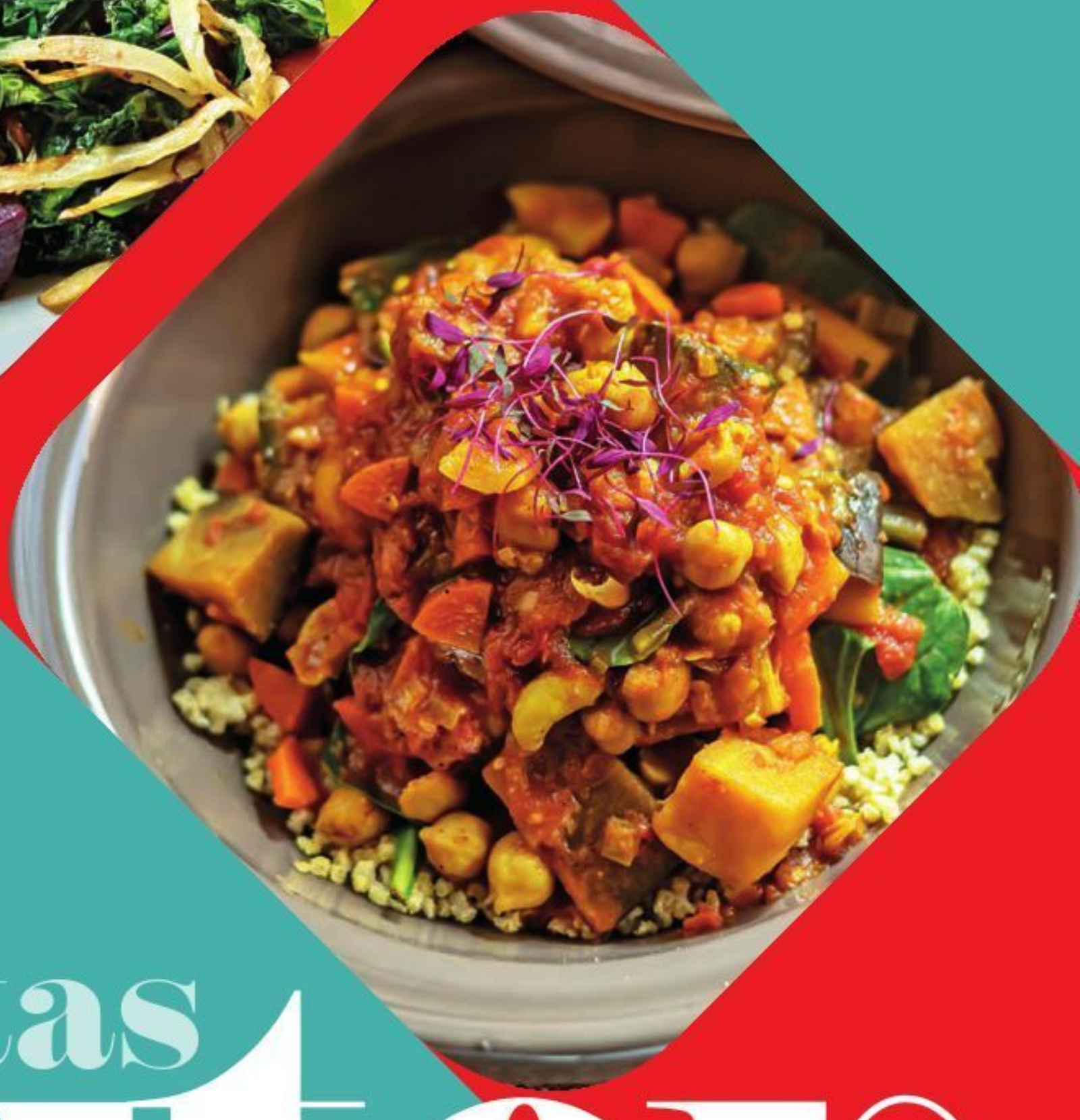
9	8	3	2	7	4	1	6	5
1	6	4	8	5	9	3	7	2
7	5	2	1	3	6	4	8	9
5	9	7	6	4	2	8	3	1
2	3	1	5	8	7	9	4	6
6	4	8	9	1	3	5	2	7
3	7	6	4	9	1	2	5	8
8	2	9	3	6	5	7	1	4
4	1	5	7	2	8	6	9	3

3	7	9	5	1	8	6	2	4
6	1	4	9	2	3	7	8	5
2	5	8	6	7	4	3	1	9
1	4	7	8	5	9	2	6	3
8	2	6	3	4	1	9	5	7
5	9	3	7	6	2	8	4	1
4	6	1	2	9	7	5	3	8
9	8	2	4	3	5	1	7	6
7	3	5	1	8	6	4	9	2

Soluções

Pratos que ajudam a viver bem!

A comida saudável não é definitivamente uma moda, mas um modo de vida a adotar se queremos atingir um bem-estar físico e emocional. Nada melhor do que preparar as receitas de Maria Gray, uma apaixonada pela alimentação criativa, equilibrada e saudável.



Receitas de autor

Maria Gray, criadora das receitas e fundadora do restaurante Local – Your Healthy Kitchen

APAIXONADA PELA ALIMENTAÇÃO CRIATIVA

Mãe de cinco filhos, Maria Gray é apaixonada pela alimentação criativa e equilibrada e cedo se apercebeu que comer de forma saudável era essencial para o seu bem-estar físico e emocional, tornando-se uma apaixonada por pratos que fazem bem e sabem bem.

VIAGEM SENSORIAL

A preocupação de juntar o saudável ao saboroso de uma forma original e criativa, bem como a procura de produtos locais deram origem a um conceito que apresenta pratos irresistíveis primeiro ao olhar e depois ao palato. Uma verdadeira viagem sensorial que agrada a todos e que torna o Local o restaurante a que se regressa sempre com vontade de experimentar novos sabores!

RESTAURANTE DIFERENTE

Com o cognome Your Healthy Kitchen, o Local é um restaurante diferente, dedicado a uma alimentação saudável. O espaço é acolhedor, *clean* e a comida é o reflexo da personalidade da sua mentora, Maria Gray.

Maria Gray DO RESTAURANTE LOCAL

Uma cozinha para todos

A ideia do Local surgiu-lhe devido às viagens que fez e à sua experiência de alimentar uma família, assim como à vontade de proporcionar aos outros novas experiências de sabores numa cozinha inclusiva, pois oferece opções para todos, sejam vegetarianos, veganos ou quem pretende seguir uma alimentação sem trigo e/ou sem lactose não preterindo o sabor e a qualidade dos produtos.

BEST-SELLERS

Os *pokes*, sendo o de salmão o preferido. O frango *teriyaki* é também um dos mais requisitados. O atum braseado com legumes e molho *chimichurri* bate-se pelo primeiro lugar contra o camarão no *wok*. No pódio dos vegetarianos e *plant-based* encontram-se a lasanha de abóbora e os ovos quentes com *spaghetti* integral.

MARIA GRAY, fundadora do restaurante Local – Your Healthy Kitchen; *Site*: localkitchen.pt; Instagram: localyourhealthykitchen; Facebook: localyourhealthykitchen; Coordenação: VIRGÍNIA ESTEVES (virginia.esteves@impala.pt)

Dica

O arroz negro é um grão milenar, originário da China, onde é conhecido como o arroz proibido. O seu sabor amendoado permite criar pratos ricos e marcantes.

Salmão *panko*, arroz preto e *slaw* de couve roxa, cenoura e manga

4 PESSOAS

Salmão:
- 50 g de *panko*
- 2 colheres (de sopa) de salsa picada
- 1 colher (de chá) de raspa de limão
- 2 colheres (de sopa, cerca de 30 ml) de azeite virgem extra
- 4 lombos de salmão com 150 g cada
- 2 colheres (de sopa, cerca de 30 ml) de mostarda Dijon
- Sal e pimenta-preta q.b.

Arroz preto:
- 1 colher (de sopa, cerca de 15 ml) de óleo de coco
- 1 talo de citronela ou erva-príncipe
- 2 rodelas de gengibre
- 500 g de arroz preto
- 1,5 l de água
- Sal grosso q.b.

***Slaw*:**
- 150 g de couve roxa ripada
- 150 g de cenoura ripada
- 1 manga madura em cubos de 1 cm
- 1/2 malagueta vermelha sem sementes e cortada
- 15 g de salsa picada
- 10 g de hortelã picada
- Vinagre de limão q.b.
- Sal e pimenta-preta q.b.

PREPARAÇÃO

Misture o *panko* com a salsa picada, a raspa de limão, sal e pimenta-preta; regue com o azeite e misture. Reserve. Aqueça um fio de azeite numa frigideira. Quando estiver bem quente, coloque os lombos de salmão com a pele para baixo por três a quatro minutos. Retire os lombos e coloque-os numa assadeira. Tempere os lombos com sal e pimenta-preta e pincele a parte superior de cada lombo com bastante mostarda Dijon.

Pressione a mistura de *panko* sobre a mostarda e leve ao forno a 200º C por sete a oito minutos ou até o salmão estar cozinhado e a crosta de *panko* estiver dourada.

Para cozer o arroz preto, comece por derreter o óleo de coco e salteie o talo e as rodelas de gengibre por uns breves minutos. Junte o arroz preto, salteie no óleo de coco e coloque a água e sal grosso. Deixe levantar fervura. Coza por cerca de 20 minutos ou até estar cozido *al dente*. Retire do lume, escorra e descarte o talo de erva-príncipe e as rodelas de gengibre. Por fim, misture todos os ingredientes da *slaw* e sirva com o salmão e o arroz preto.

Polvo alimado com *kale*, batata-doce e funcho salteados e maionese de abacate

4 PESSOAS

Polvo:

- 1 polvo com cerca de 2 a 3 kg descongelado
- 200 ml de azeite virgem extra para assar o polvo
- 4 ramos de alecrim

Marinada de polvo:

- 0,5 l de azeite virgem extra
- 250 ml de sumo de limão
- 20 g de salsa picada

Salteado de legumes:

- 400 g de batata-doce em cubos assada
- 120 g de funcho (bolbo cortado em meia-lua e assado)
- 200 g de *kale* ripada

Maionese de abacate:

- 2 abacates
- 60 ml de vinagre de sidra
- 90 ml de azeite virgem extra
- 2 colheres (de chá, cerca de 10 ml) de mostarda Dijon
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta-preta q.b.

PREPARAÇÃO

Aqueça o forno a 150º C. Comece por limpar bem o polvo debaixo de água corrente depois de descongelado. Coloque-o num tabuleiro ou assadeira e regue-o bem com o azeite virgem extra e adicione o alecrim. Asse no forno a 150º C durante cerca de duas horas. Misture todos os elementos da marinada. Quando o polvo estiver assado, envolva-o de imediato na marinada. Salteie os legumes assados mais a *kale* numa frigideira com um fio de azeite e tempere com sal e pimenta. Para a maionese de abacate, bata todos os ingredientes muito bem. Sirva os tentáculos de polvo juntamente com os legumes salteados e a maionese de abacate ao lado.

Tagine de alho-francês, beringela e grão

4 A 6 PESSOAS

- 500 g de *millet*
- 1 colher (de chá) de cominhos moídos
- 2 colheres (de sopa) de Ras El Hanout (mistura de especiarias típica do Magrebe)
- 2 colheres (de chá) de açafrão em pó
- 2 colheres (de sopa, cerca de 30 ml) de azeite virgem extra
- 2 alhos-franceses cortados finamente (somente a parte branca)
- 3 dentes de alho descascados e picados
- Gengibre fresco descascado e picado
- 2 beringelas em cubos de 2 cm
- 2 cenouras descascadas e cortadas em meias-luas finas
- 800 g de tomate em pedaços
- 250 ml de caldo de legumes
- 400 g de grão cozido
- 100 g de espinafre em folhas
- 10 alperces secos cortados grosseiramente
- 150 g de cajus crus
- Sal e pimenta-preta q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por cozinhar o *millet*. Coloque um tacho com água a ferver e uma pitada de sal e o *millet*. Deixe cozinhar por 10 minutos, escorra bem e reserve. Aqueça um tacho e salteie as especiarias, os cominhos, o Ras El Hanout e o açafrão em pó, durante uns breves minutos, mexendo sempre, para libertarem os aromas. Junte o azeite virgem extra e o alho-francês e salteie durante cinco minutos, mexendo sempre para não queimar. Adicione o alho e gengibre e salteie por mais uns minutos. Junte a beringela, a cenoura, o tomate em pedaços, o caldo de legumes, sal e pimenta-preta. Quando levantar fervura, baixe o lume e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos. Adicione o grão e cozinhe por mais cinco minutos. Retire do lume e envolva os espinafres, os alperces secos e os cajus. Retifique os temperos. Sirva bem quente acompanhado pelo *millet*.

Dica

Este prato é *plant-based*, sem trigo e sem lactose, uma forma de consumir alimentos com sabores e nutrientes na sua forma mais pura, diretamente da Natureza.

Tome nota!

Esta é uma sugestão *plant-based*, ou seja, feita com alimentos de origem vegetal, na sua forma mais íntegra, como cereais integrais, vegetais, fruta, leguminosas, sementes, frutos oleaginosos e gorduras saudáveis.

Tacos de jaca

4 PESSOAS (3 TACOS POR DOSE)

Jaca:

- 600 g (peso escorrido) de jaca conservada em lata
- 1 colher (de chá) de paprica fumada picante
- 2 colheres (de chá) de paprica fumada doce
- 1 colher (de chá) de cominhos em pó
- 1 colher (de chá) de alho em pó
- 1 colher (de chá) de cebola em pó
- 1 colher (de chá) de orégãos secos
- 50 ml de azeite virgem extra
- Sal e pimenta-preta q.b.
- 12 unidades de tortilhas de 14 cm de tamanho
- 200 g de tomate *concassé* (sem pele e sem sementes, cortado em cubinhos)
- 50 g de couve-roxa laminada
- 150 g de milho
- 50 g de cebola roxa em meias-luas finas
- 2 abacates fatiados
- 50 de coentros picados
- 1 lima cortada em quartos

PREPARAÇÃO

Escorra a jaca do líquido e desfie-a, descartando as sementes e a carne rija à volta das sementes e do centro da jaca. Envolva a jaca com os temperos. Coloque o azeite numa frigideira e salteie a jaca temperada. Retifique os temperos. Coloque este recheio no centro de cada tortilha. Adicione o tomate *concassé*, a couve-roxa, o milho e a cebola roxa. Termine com o abacate fatiado e polvilhe com os coentros picados. Sirva com um quarto de lima.

Tarte de maçã, tâmaras e *pecanas* com creme de caju

8 A 10 PORÇÕES

Para a base:

- 160 g de miolo de amêndoa cru
- 12 g de *pecanas*
- 120 g de tâmaras Medjool descaroçadas
- 1 pitada de sal grosso

Para o recheio:

- 150 g de maçã desidratada em cubos pequenos
- 375 g de maçã Granny Smith em cubos pequenos
- 1 colher (de sopa, cerca de 15 ml) de sumo de limão
- 160 g de tâmaras Medjool descaroçadas e demolhadas até ficarem moles
- 1/2 colher (de chá, cerca de 2,5 mg) de canela moída
- 1 pitada de noz-moscada moída
- 1 colher (de chá, cerca de 5 ml) de extrato de baunilha
- 2 colheres (de sopa, cerca de 30 ml) de xarope de ácer
- 1 pitada de sal grosso

Para o *topping*:

- 190 g de *pecanas* picadas grosseiramente
- 175 g de tâmaras Medjool descaroçadas e picadas finamente
- 1 colher (de chá, cerca de 5 ml) de extrato de baunilha
- 1/2 colher (de chá, cerca de 2,5 mg) de canela moída

Creme de caju:

- 60 g de caju cru demolhado (pelo menos oito horas)
- 1/2 colher (de chá, cerca de 2,5 ml) de extrato de baunilha
- 1 colher (de sopa, cerca de 15 ml) de xarope de ácer
- 1 pitada de sal grosso
- Água q.b.

PREPARAÇÃO

Para a base, coloque todos os ingredientes numa picadora e pulse até os elementos se começarem a unir se os apertar. Coloque o preparado numa base de uma forma de bolo untada com óleo de coco e prima bem. Tome atenção para premir bem, utilizando uma colher à volta da forma para unir bem a extremidade.

Para o recheio, envolva a maçã desidratada e a maçã fresca no sumo de limão. Coloque metade destas maçãs numa picadora com as tâmaras escorridas, a canela, a noz-moscada, o extrato de baunilha, o xarope de ácer e sal; pulse umas quantas vezes até unir bem. Retire e envolva o resto das maçãs. Coloque este recheio em cima da base.

Para o *topping*, misture as *pecanas* com as tâmaras e o extrato de baunilha e coloque por cima do recheio. Termine, polvilhando a canela sobre toda a tarte.

Sirva com creme de caju, que é feito da seguinte forma: coloque todos os ingredientes numa trituradora potente e triture. Vá adicionando água de 15 ml em 15 ml até atingir a consistência desejada.

DECO

ESPAÇOS *ZEN* PARA RELAXAR

NESTA EDIÇÃO TRAZEMOS AS ÚLTIMAS TENDÊNCIAS, REMODELAÇÕES DE SONHO E PROPOSTAS MODERNAS, ACOLHEDORAS E INTEMPORAIS QUE A VÃO DEIXAR A SONHAR

www.lojadasrevistas.pt

JÁ NAS BANCAS